Neue Gedanken

Band V. März 1906. Heft 27.

Das treibende Motiv.

Warum gabst du dem Bettler ein Geldgeschenk?

Aus dem gleichen Grunde, der Jesus zum Kreuz führte.

Welcher Grund war das?

Die Freude an dem Bewußtsein seiner Selbstopferung.

Wurde Jesus denn zu seinem Vergnügen gekreuzigt?

In der Bibel heißt es im Hebräerbrief, Kapitel 12, Vers 2, daß Jesus, da er wohl hätte mögen Freude haben, das Kreuz erduldete. Mit andern Worten: er tat, was wir immer tun, indem er seinem stärksten Wunsche folgte, den er unter den obwaltenden Umständen hegen konnte.

Soll damit gesagt sein, Jesus hätte eben nur das getan, was er unter den Umständen gern tun wollte?

Genau das.

Und wir alle tun immer nur das, was uns selbst Freude bereitet?

So ist es.

Und aus diesem Grunde hättest du den Bettler beschenkt?

Jawohl.

Zogst du nicht seine Not in Betracht?

Nur insofern, als mir der Gedanke daran Unbehagen verursachte.

Wünschtest du wirklich nicht, dem armen Teufel zu helfen?

Das schon, aber nur, weil es mir selber angenehm war.

Nehmen wir an, ich hielte dich um dieser Behauptung willen für sehr egoistisch?

Das bin ich auch, vollkommen egoistisch. Jeder Mensch ist ein Egoist in schönster Weise.

Weshalb in schönster Weise?

Weil das Universum nur bestehen kann, wenn alle Kreaturen selbstsüchtig handeln, dem Selbsterhaltungstrieb in erster Linie gehorchen. Es war jedenfalls auch viel schöner, daß Jesus freudig den Gang zum Kreuze antrat, als daß er sich widerstrebend hätte hinzerren lassen.

So glaubst du nicht an Altruismus?

Altruismus ist etwas Unmögliches. Wenn man sich ernstlich prüft, wird man stets finden, daß alles, was man scheinbar für andere tut, doch nur aus einem selbstischen Motiv geschieht.

So wäre Mutterliebe auch nicht selbstlos?

Keineswegs. Eine Mutter liebt ihre Kinder, sie arbeitet und leidet für sie aus reiner Freude daran, es tun zu können.

Und wie verhält es sich mit der Pflicht?

Es gibt keine Pflicht. Wenn wir uns dazu verstehen, etwas wenig Angenehmes zu tun, so handeln wir gleichfalls aus selbstsüchtigen Motiven, denn wir wählen eben von zwei Übeln das weniger schlimme. Würden wir nämlich das Unangenehme nicht tun, dann könnte die Unterlassung böse Folgen für uns haben, und diese Konsequenzen suchen wir im eigenen Interesse zu vermeiden. Selten aber machen wir uns klar, daß wir mit dem Erfüllen einer sogenannten Pflicht nur das tun, was wir unter den Umständen unbedingt zu tun vorzogen. Nun möchte ich aber eine Frage stellen. Was würdest du vorziehen: daß jemand aus Pflichtgefühl etwas für dich täte oder aus Vergnügen an der Tat?

Das letztere wäre entschieden vorzuziehen.

Gewiß wäre es das. Wenn jemand freudig gibt, kannst du mit Vergnügen nehmen. Gibt er jedoch aus Pflichtgefühl, so bereitet dir das Nehmen Unbehagen.

Du meintest aber doch, wir erledigten uns auch unsrer Pflichten aus egoistischen Motiven?

Das ist der Fall, doch wissen wir es fast nie. Deshalb pflegen wir in dem, was wir als Pflicht bezeichnen, auch meist eine Sklaverei, eine Knechtung unsres freien Willens zu erblicken.

Wenn nun alle guten Werke edler Menschen die Selbstsucht zum Beweggrund haben, dann muß man sagen, daß es eine erhabene Art von Egoismus gibt.

Du meinst damit, daß gewisse Äußerungen der Selbstsucht dir speziell weniger unsympathisch sind als andere. Nun gut, mache einen derartigen Unterschied, der in Wahrheit aber nicht existiert. Ein Egoismus ist genau so erhaben oder so niedrig wie der andere als Motiv betrachtet. Der Held, der aus einem brennenden Hause mit eigener Lebensgefahr ein schwaches Weib oder ein hilfloses Kind rettet, handelt aus denselben Beweggründen wie der Schuft, der das Feuer angelegt hat. Ein Unterschied besteht nur in der Art, wie sich die Selbstsucht äußert. Dem einen bereitet es die größte Freude, Menschenleben und Habe zu retten, dem andern ist es eine Wonne, beides zu zerstören. Jeder bekundet in seiner Handlung die Stufe der Entwicklung, auf der er sich befindet. Die Selbstsucht an und für sich erscheint uns „niedrig" oder „erhaben", je nachdem wir uns dem Entwicklungs-Stadium des Helden oder des Schuftes nähern.

Ist die Mutter, die ihr letztes Stück Brot ihrem Kinde reicht und selbst verhungert, ebenso selbstsüchtig wie der Mann, der einem Kinde die letzte Brotrinde fortnimmt und es dem Hungertode preisgibt?

Ganz entschieden, doch die Qualität ihres selbstsüchtigen Wunsches unterscheidet sich von der, die das Verlangen des Mannes kennzeichnet. Was wir mit Charakter bezeichnen, setzt sich aus der Qualität unsrer Wünsche zusammen.

Auf welche Weise verbessern wir die Beschaffenheit unsrer Wünsche?

Indem wir sie befriedigen und dabei diejenigen herauszufinden suchen, deren Befriedigung uns am dauerndsten beglückt.

Da wäre es also besser, die Erfüllung unsrer Wünsche zu erstreben, anstatt sie zu beherrschen?

Das ist allerdings meine Ansicht, doch davon ein andermal.

Die Tyrannei der Kleinigkeiten.

Vollständige Selbstbeherrschung ist das Ergebnis richtigen Lebens. Es zeigt sich nicht etwa in negativer Haltung den Dingen gegenüber, die wir ungetan lassen, sondern in jener geistigen Macht, durch die unser wahres Selbst zu positiver Haltung veranlaßt und unser Wille gezwungen wird, das zu tun, wogegen er rebelliert. Der Mensch nimmt an Kraft zu, während er arbeitet; seine Geschicklichkeit verdankt er der Übung im Arbeiten. Fast beständig tritt uns die unangenehme Tatsache entgegen, daß allerlei Kleinigkeiten unsre Zufriedenheit stören und nicht selten den uns sonst vielleicht sichern Erfolg verhindern. Würden wir diesen Kleinigkeiten in normaler Weise, in der richtigen, gesunden geistigen Verfassung begegnen, dann wäre ihre Wirkung auf uns nur sehr unbedeutend. Solchen in Wahrheit höchst unwichtigen Dingen irgendwelche Wichtigkeit beizumessen, zeugt von einem Mangel an Selbstbeherrschung und von einem beschränkten geistigen Horizont.

* * *

Menschen brechen nicht so häufig unter harter Arbeit zusammen, als infolge der verkehrten geistigen Haltung, die sie ihrem Beruf, ihrer Beschäftigung gegenüber einnehmen. Auch ein anderer ungesunder, durch ihre Umgebung veranlaßter Zustand kann schuld sein. Wenn man seine Arbeit liebt und soviel von dem Naturgesetz versteht, um zu wissen, daß es einen beständig mit neuer Kraft ausstattet, dann würde man unermüdlich schaffen können, ohne eine Überanstrengung befürchten zu müssen. Verrichtet man aber täglich eine Arbeit, die einem unangenehm und lästig ist, so schadet man sich selbst dadurch in hohem Grade. Da ist es geboten, entweder eine andere Arbeit zu suchen oder sein Verhalten zu ihr einer Änderung zu unterwerfen. Wenn du dein Ideal nicht verwirklichen kannst, so idealisiere dir die Wirklichkeit!"

H. L. Manning.

Was ist Osteopathie?

Von W. C. Bean.

Unter Osteopathie versteht man eine besondere Art der Behandlung kranker Zustände des menschlichen Systems ohne Anwendung von

Arzneien. Die dem Griechischen entnommene Bezeichnung könnte die Vermutung nahelegen, daß man es hauptsächlich mit einer Behandlung des Knochensystems zu tun habe. Ganz unzutreffend wäre diese Vermutung auch nicht, denn der Begründer der neuen Methode, Dr. A. T. Still, neigte zu der Annahme, alle krankhaften Zustände wären die Folge von Verrenkungen oder Verstauchungen der Knochengelenke und Beschädigungen resp. Erkrankungen der Knochen selbst. Einzelne Osteopathen halten noch an dieser Ansicht fest, doch die wissenschaftlich weiter vorgeschrittenen Praktiker haben schon aus ihren eigenen Erfahrungen ersehen, daß pathologische Zustände in der Regel andern Ursachen als Knochenverletzungen ihr Entstehen zuzuschreiben haben. Mancherlei giftige Substanzen im Blut oder in andern flüssigen Stoffen des Körpers verursachen eine Reizung der Nervenzentren, die ihrerseits Störungen der Verdauung, des Stoffwechsels und der allgemeinen Funktionen zur Folge hat. Derartige abnorme Zustände werden meist durch unmäßiges Essen oder unrichtige Ernährung, durch ausschweifende Lebensweise, starken Alkoholgenuß, durch ungesunde, schlecht ventilierte Wohnräume wie durch verschiedentliche schlechte Lebensgewohnheiten hervorgerufen.

Selbstverständlich sind mancherlei Krankheitserscheinungen auch auf Knochenschäden zurückzuführen; diese werden aber immer nur Ausnahmen bleiben, nie die Regel bilden. Keinesfalls verbietet dieses Faktum nun aber die osteopathische Behandlung von Erkrankungen aus andern Ursachen. Ein geschickter Osteopath wird in den schwierigsten Fällen verhältnismäßig schnell die Genesung, d. h. den normalen Zustand der Patienten herbeiführen.

Der nach osteopathischer Methode Heilende sieht in dem menschlichen Organismus eine wahrhaft vollkommen konstruierte Maschine, die ohne die geringsten Schwierigkeiten funktioniert, solange sie in bester Ordnung gehalten wird. Doch wie jede andere Maschine arbeitet sie schlecht oder versagt vollständig, wenn man ihrem komplizierten Mechanismus nicht die erforderliche Sorgfalt zuwendet. Eine Zeitlang tut auch eine vernachlässigte Maschine noch ihre Schuldigkeit; bald aber laufen hier und da Unregelmäßigkeiten mit unter, und wenn nichts geschieht, um deren Ursache zu eruieren und die alte Ordnung wiederherzustellen, wird ihr Zustand sich derart verschlechtern, daß eine Reparatur schließlich kaum noch möglich ist. Nur der geschickteste Mechaniker kann da noch etwas ausrichten, wenngleich auch er von vornherein zugeben muß, daß die Maschine nie mehr so exakt arbeiten dürfte wie vorher.

Nun ist der Osteopath der Überzeugung, der in Unordnung geratenen menschlichen Maschine sei am besten wieder aufzuhelfen, indem man auf möglichst einfache Weise die Natur in ihrem rekonstruierenden Wirken unterstützt. Da er die Ansicht vertritt, daß fast alle abnormen Zustände im Organismus durch Hemmung des Blutumlaufs und Erschwerung des Stoffwechsels hervorgerufen werden, sucht er in erster Linie die freie Zirkulation der Säfte wiederherzustellen. Nerven-Überreizung, Muskel-Kontraktionen und ähnliche üble Folgen der Nichtbeachtung jener Rücksicht und Schonung, die dem Nerven- und Muskel-System zur rechten Zeit zuteil werden müssen, heilt der Osteopath durch sanftes, der Massage ähnliches Streichen und Kneten. Mit größter Gewissenhaftigkeit bemüht sich der osteopathische Arzt die wahre Ursache eines Leidens zu ergründen, und diese Ursache sucht er dann auf die denkbar einfachste Art zu beseitigen.

Arzneien irgendwelcher Art verwirft der Osteopath, weil er behauptet, nach ihrem Gebrauch könne der ehemalige gesunde Zustand des Patienten niemals wieder in derselben Vollkommenheit hergestellt werden, wenn auch scheinbar eine Besserung des kranken Zustandes bewirkt wird. Es ist nun einmal eine wissenschaftlich erwiesene Tatsache, daß ein Gift — und die weitaus größere Anzahl der Medikamente enthält irgend eine giftige Substanz — Gift bleibt, in welcher Form und gegen welches Übel es auch genommen werden mag. Die geringe Quantität ändert nichts an der Qualität, die in jedem Falle ihren zerstörenden Einfluß auf lebende Zellen ausübt. Die osteopathische Behandlung dagegen ist im wahrsten Sinne des Wortes unschädlich; sie kann nie eine schlimme Wirkung haben, da sie keinerlei Gifte im Körper zurückläßt.

Das Wirken der Gesellschaft für psychische Forschung in London.

Von W. T. Cheney.*)

X.

Die Veranlassung zu diesem speziellen Artikel gab die Frage eines in Korrespondenz mit uns stehenden Herren, der es bezweifelt, daß wirkliche Erscheinungen Verstorbener auf deren fortdauernde Kenntnis irdischer Dinge hinweisen. Er ist der Ansicht, daß man in solchen Erscheinungen nichts anderes als bloße Schatten der Heimgegangenen erblicken dürfe, gewissermaßen die noch einige Zeit fortbestehenden leeren Hülsen der ehemaligen Persönlichkeiten, deren Körper nun in ihre Bestandteile zerfallen. Diese Anschauung wird übrigens von einigen Gelehrten Europas geteilt.

*

Ich kann nun an der Hand des von der Gesellschaft für psychische Forschung gesammelten Materials bestätigen, daß es höchstwahrscheinlich gerechtfertigt ist, in den Seelen unsrer Toten nicht nur eine Fortdauer des Erinnerungsvermögens in bezug auf die zu ihren Lebzeiten sich abspielenden Geschehnisse, sondern auch eine Kenntnis der wesentlichen Ereignisse nach ihrem Ableben zu vermuten. Das Beweismaterial ist zwar nicht derart, wie wir es wohl wünschten, jedenfalls aber genügt es, um einiges Licht auf dieses dunkle Problem zu werfen.

Bei Erörterungen dieser Art müssen wir vor allem stets dessen eingedenk sein, daß wir vorläufig weder begreifen noch uns vorstellen können, unter welchen Schwierigkeiten irgendeine Verbindung über jene finstere Kluft, die zwischen den noch in fleischlichen Banden gehaltenen und den frei gewordenen Seelen gähnt, überhaupt zu ermöglichen ist. Wir haben keine Ahnung von den Hindernissen, die der Geist eines Abgeschiedenen zu überwinden haben mag, ehe er uns auch nur ein schwaches Zeichen dafür geben kann, daß er jenen Zustand eisiger Erstarrung, den wir Tod nennen, überlebt hat. Seien wir daher dankbar für jene blassen Lichtstrahlen, die den dichten, düstern Schleier, der das Geheimnis des Sterbens verhüllt, ab und zu durchbrechen.

*

Nachstehender Fall, über den wir in Kürze berichten wollen, deutet in der Tat an, daß die Seele eines Verstorbenen sich sogar noch mit recht materiellen Dingen abzugeben vermag, freilich nicht mehr im eigenen, sondern im Interesse der nächsten Angehörigen. Der von Dr. Richard Hodgson der Gesellschaft übermittelte Bericht, dem eine Anzahl Beglaubigungen durchaus vertrauenswürdiger Personen beigefügt war, besagt folgendes:

Am 2. Februar 1891 fand man einen in der Nähe von Jonia in Chickasaw County, Nordamerika, ansässig gewesenen Farmer namens Michael Conley in dem mehrere Meilen von seiner Farm entfernten Städtchen Dubuque tot auf. Man brachte den Leichnam nach der Morgue des Totenschaurichters und warf die sehr unsauberen und wenig wertvoll erscheinenden Kleider nach der sofort vorgenommenen Leichenwäsche in den Müllkasten auf dem Hof. Ein Sohn des Verstorbenen kam auf die Benachrichtigung hin aus Jonia, um den Körper des Vaters heimzuholen. Als er zu Hause anlangte, und die andern Familienmitglieder erfuhren, was geschehen war, fiel eine der Töchter in eine tiefe Ohnmacht, aus der sie erst nach Stunden erweckt werden konnte. Kaum war sie zu sich gekommen, da fragte sie, wo die alten Sachen des Vaters seien. Dann erklärte sie, der Tote sei ihr soeben in schwarzem Anzug und weißer Wäsche erschienen und habe ihr gesagt, in seinem alten grauen Hemd sei eine Rolle Geld eingenäht, und zwar wären die Geldstücke in einen roten Flicken eingewickelt, der von einem ihrer Kleider stamme. Gleich darauf versank das Mädchen von neuem in Bewußtlosigkeit. Nachdem es die Besinnung wiedererlangt hatte, verlangte es, daß sich jemand nach Dubuque begeben solle, um die alten Kleidungsstücke zu holen. Die Familie hielt die Vision der nun schwer Erkrankten für Einbildung, doch der Arzt gab den Rat, nach den

*) Siehe Seite 603—605.

Sachen zu schicken, damit die Aufgeregte sich beruhige. Die Untersuchung der nun herbeigeschafften Garderobenstücke ergab tatsächlich die Auffindung einer in roten Kleiderstoff eingehüllten und in dem Hemd eingenähten Rolle Geldes im Betrage von 30 Dollars (120 Mark). Die Stiche waren groß und ungeschickt ausgeführt; man konnte keinen Augenblick daran zweifeln, daß man die Arbeit einer des Nähens ungewohnten Männerhand vor sich habe. Miß Conley beschrieb außerdem ganz genau die neue Sterbekleidung, die man dem Toten in der Morgue angelegt hatte, ohne daß sie den Leichnam vorher gesehen hatte. Wie die Einzelheiten dieses Vorganges, der von dem Arzt, dem Pastor und mehreren Nachbarn bestätigt wird, beweisen, setzte die Erscheinung des Toten die Tochter von zwei Tatsachen in Kenntnis, deren eine nur ihm bekannt war, während die andere etwas betraf, was nach seinem Ableben mit ihm vorgenommen worden war, nämlich das Umkleiden.

*

Ein weiteres Beispiel für das Fortbestehen der Kenntnis irdischer Angelegenheiten bei einer Verstorbenen, deren Erscheinung sich zeigte, liefert folgender Bericht, der aus unanfechtbarer Quelle stammt. Mrs. Alice Bodington, eine in Matopui, Britisch Columbia, praktizierende Ärztin und Verfasserin einiger wissenschaftlicher Werke, schreibt der Society:

„Im Jahre 1869 lebte ich in der Familie eines pensionierten Marine-Offiziers zwei englische Meilen von der nächsten Hafenstadt entfernt. Die Gattin Kapitain R.s war, was man eine hausbackene Frau nennen würde. Sie besaß nicht die mindeste Phantasie, öffnete fast nie ein Buch und verhielt sich zu allem, was nicht ihre Kinder und ihren Haushalt betraf, durchaus indifferent.

Eines Nachmittags im September drehte sich unsre Unterhaltung um das Thema „Geister-Erscheinungen". Frau R. und ihr Gatte blickten sich wie fragend an, und nach einigem Zögern erklärte die Dame, sie würde mir gern etwas Merkwürdiges erzählen, wenn ich nicht über den bloßen Gedanken, daß man das Erscheinen abgeschiedener Seelen für wahr halten könne, lächeln wollte. Sie begann dann ihren Bericht.

Zurzeit ihrer Verlobung hielt sie sich fern von England bei ihrem Bruder, dem britischen Konsul in Cadix, auf. Kapitain R. war Witwer und hatte mit seiner acht Monate vorher, bald nach der Geburt eines Knaben verstorbenen Frau nicht sehr glücklich gelebt. Seine zweite Gattin kannte ihre Vorgängerin gar nicht und befand sich, als jene starb, bereits in Cadix, wo auch ihre Trauung mit Mr. R. stattfand. Gleich nach der Hochzeit kehrten die Neuvermählten in die Heimat zurück, und der Gatte begann sofort nach seinem Söhnchen zu suchen, das er bei den Angehörigen der Verstorbenen gelassen, die es ihrerseits einer einfachen Frau zur Pflege übergeben hatten. Diese Frau war merkwürdigerweise nicht aufzufinden. Sie sollte die Stadt verlassen haben und nach London gezogen sein. Auch dort suchten die R.s wochenlang vergebens nach dem Kinde. Man hatte ein Privatlogis genommen, und zwar zwei zusammenhängende Zimmer. In das Schlafgemach gelangte man nur von dem als Wohnzimmer benutzten Nebenraum.

Eines Nachts lag Frau R. schlaflos auf ihrem Lager und blickte nach der etwas offen stehenden Tür, die zum Nebenzimmer führte, wo ein loderndes Kaminfeuer Helligkeit verbreitete. Plötzlich hatte die Wachende das Gefühl, daß jemand in dem anstoßenden Gemach weilte. Dann sah sie, wie die Tür sich langsam ganz öffnete und eine schöne Dame, gefolgt von einer gewöhnlich aussehenden Frau, die ein Kind von ungefähr einem Jahr auf dem Arm trug, über die Schwelle trat. Die Gestalten kamen dicht an das Bett. Lächelnd zeigte die Dame auf das in einen gelben Tragemantel gehüllte Kleine und sagte mit sanfter Stimme: „Das ist Johnny, du wirst ihn wiedererkennen!" Frau R. wollte gerade etwas entgegnen — da war die Vision verschwunden.

Nicht im geringsten unheimlich berührt, richtete die Liegende sich auf, um zu sehen, wo die Personen geblieben sein mochten. Da erst kam ihr das Bewußtsein, daß es keine wirklichen Menschen gewesen waren. Sie weckte ihren Mann und schilderte ihm, was sie mit offenen Augen geschaut hatte. Kopfschüttelnd meinte der Mann, er wisse nicht, was er davon denken solle, aber ihre Beschreibung passe genau auf die Mutter seines Kindes, nach welchem man gegenwärtig vergeblich suche. Der Name des Kleinen war Johnny. Die Eheleute glaubten schließlich doch, das seltsame Vorkommnis sei ein besonders

lebhafter Traum gewesen; darüber vergingen mehrere Tage.

Da verirrte sich das Paar eines Vormittags, nachdem es die Westminster-Abtei besucht hatte, in eine der engen Straßen jener Gegend; und als man sich zurechtzufinden suchte, bemerkte die junge Frau zu ihrem Staunen das Original der einen Gestalt ihrer Vision. Es war die Kinderwärterin mit dem kleinen Knaben im gelben Tragemantel auf dem Arm. Frau R. machte ihren Mann aufmerksam, und dieser sagte der Person, als sie an ihnen vorüberkam, eine Schmeichelei über das niedliche Kind. Sofort blieb das Weib stehen und schüttete den Fremden ihr Herz aus. Sie warte schon längere Zeit vergebens auf des armen Kleinen Vater, der See-Offizier wäre, und dessen Schiff immer noch nicht zurück sein müsse, sonst hätte er sich das Kind schon geholt.

Kaptain R. zog nähere Erkundigungen ein, und diese bestätigten, daß er sein Söhnchen gefunden hatte. Nun verließ man London und nahm den Kleinen mit sich.

Johnny trat später auch bei der Marine ein, starb aber schon in jungen Jahren. Frau R. trug, als sie ihr eigentümliches Erlebnis erzählte, gerade Trauerkleider um den Stiefsohn."

*

Manchen Beweis dafür, daß die Seelen Abgeschiedener von materiellen und andern irdischen Dingen Kenntnis behalten, liefern auch sogenannte „automatische" Botschaften aus dem Jenseits. Ein derartiger Fall wurde der Londoner Society von Dr. Richard Hodgson, dem Sekretär der amerikanischen Zweig-Gesellschaft zu Boston, mitgeteilt, der die Tatsachen von dem New Yorker Richter W. D. Harden erfahren hatte.

Im April 1888 starb in Savannah im Staate Georgia ein Major Lucius B . . ., der eine Witwe und zwei Töchter hinterließ. Nachdem der erste tiefe Schmerz sich gelegt hatte, ging Frau B. daran, den Nachlaß zu ordnen. Es waren seit dem Tode des Gatten bereits Wochen vergangen. Obwohl die Witwe wenig von den geschäftlichen Transaktionen des Verstorbenen wußte und noch weniger davon verstand, war es ihr doch nicht unbekannt geblieben, daß sich unter den wertvollen Dokumenten ein Schuldschein über eine beträchtliche Summe befinden mußte, die ihr Mann einem Freunde, dem Richter H. W. Hopkins, geliehen hatte. Vergebens jedoch suchte Frau B. nach diesem Schriftstück. Es gab in der ganzen Wohnung keinen Aufbewahrungsort für ein derartiges Wertpapier mehr, den die Suchende nicht durchstöbert hätte. Da verfielen die Töchter auf die Idee, mit Hilfe eines Alphabet-Arrangements und einer besonderen Vorrichtung zur Aufnahme von Geisterbotschaften eine Nachricht von dem Heimgegangenen zu erlangen. Schon früher hatten die Damen mit einem solchen Apparat erfolgreiche Experimente angestellt.

Gleich während der ersten Séance, an der auch die Witwe teilnahm, erreichten die Damen ihren Zweck. Mit erstaunlicher Promptheit kam die Botschaft, der betreffende Schein würde in der Tasche einer Weste zu finden sein, die in einem bestimmten Schubfach einer bestimmten Kommode liege. Man sah sofort nach und fand tatsächlich das bezeichnete Kleidungsstück in der Schublade, die sonst nur Untersachen des Verstorbenen enthielt. Eine Verwandte hatte die von dem Hausherrn zuletzt getragene Weste bei dessen plötzlicher Erkrankung dort hinein getan. In einer Tasche entdeckte man auch wirklich das vermißte Dokument.

*

Den Beschluß dieser Serie von Beispielen mag nachstehend wiedergegebener Bericht bilden, in welchem es sich gleichfalls um eine Botschaft aus der Geisterwelt handelt, die jedoch ohne Dazutun lebender Personen in die irdische Welt gelangte. Dieser Fall zeigt in eklataner Weise, was auf dem Gebiet des spirituellen Verkehrs zwischen den Seelen Verstorbener und deren Hinterbliebenen geleistet werden könnte, wenn sich mehr Menschen dazu verstehen würden, ähnliche Experimente anzustellen. Und welche Fülle von Beweismaterial würde man dann erhalten!

Dr. Hodgson wurde von dem Sachverhalt durch den Mitarbeiter eines religiös-philosophischen Journals, Hermann Snow, in Kenntnis gesetzt, der sie seinerseits von einem mit den betreffenden Personen bekannt gewesenen unitarischen Geistlichen in Kingston, Massachussets, erfahren hatte.

Dort lebte ein in seltener Liebe aneinander hängendes Geschwisterpaar. Der Bruder, ein Dichter von nicht unbedeutendem Talent, war brustkrank und wußte, daß seines Bleibens auf dieser

Erde nicht allzulange mehr sein konnte. Die sich ihm ganz widmende Schwester pflegte den Leidenden mit wahrer Aufopferung. Beide bekannten sich zum Spiritualismus und glaubten fest an eine weitere Existenz nach dem Tode. Trotzdem aber grübelte der junge Mann lange darüber nach, auf welche Art er, der fraglos vor der Schwester dahingehen mußte, dieser einen unzweifelhaften Beweis dafür liefern könnte, daß sein Geist nicht mit dem elenden Körper zugrunde gegangen sein würde.

Endlich war ein Plan in ihm zur Reife gelangt; er sagte seiner Schwester aber nur, daß er ihr auf jeden Fall ein Zeichen zukommen lassen werde, sobald er auf jener andern Seite des Lebens angelangt sein sollte. Sie möge nur dafür sorgen, daß sein Geist Gelegenheit finden könnte, mit ihr in Verbindung zu treten. Dann verschaffte er sich einen ungebrannten, noch weichen Mauerstein, gab diesem durch Schaben und Schnitzen eine eigentümliche, ovale Form und brach ihn mittendurch. Die eine Hälfte brachte er seiner treuen Pflegerin mit dem Bedeuten, dieses Stück des Steines gut aufzubewahren, das andere werde er selbst aufheben.

Als schließlich für den armen Kranken die Zeit kam, da sein spirituelles Ich sich von dem leiblichen trennen mußte, verschied er in der unerschütterlichen Zuversicht auf ein Wiedersehen.

Wochen waren nach seinem Ableben vergangen. Eines Nachts hatte die trauernde Schwester das Empfinden, als sage ihr jemand, sie würde in dem mit peinlicher Sorgfalt im selben Zustand erhaltenen Studierzimmer des Verstorbenen in einem bestimmten Fach eines Schrankes eine große Meermuschel entdecken, in der von ihrem Bruder die eine Hälfte des Steines verborgen worden sei, dessen andere er ihr einst gegeben hatte. In der Tat fand sich an dieser Stelle die Muschel mit dem halben Stein vor. Die Hinterbliebene wußte nun, daß dies das Zeichen sein sollte, das ihr der Vorangegangene für das Fortbestehen seines spirituellen Seins zu geben dachte.

Es gibt nur ein Hindernis, das einem Menschen bei seinem Streben nach Erfüllung ehrgeiziger Wünsche im Wege stehen kann. Dies Hindernis ist er selber, wenn ihm eine Kenntnis seiner eigenen Fähigkeiten und der Glaube an seine individuelle Kraft mangelt. Ein Mensch kann erreichen, was er will, sobald er selbst von seinem Können überzeugt ist und das Interesse an dem, was er tun will, stets rege bleibt.

Victor Hugos Botschaft.

Ihr sagt, die Seele sei nichts anderes, als das Resultat körperlicher Kräfte. Wie kommt es denn aber, daß es in meiner Seele desto heller wird, je mehr meine physischen Kräfte versagen? Winterlicher Schnee auf meinem Haupt, doch ewiger Frühling in meinem Herzen. Seit einem halben Jahrhundert habe ich meine Gedanken in Prosa und in Versen niedergeschrieben; Geschichte, Philosophie, Dramen, Romane, Überlieferung, Satire, Ode und Lied sind aus meiner Feder geflossen. Ich habe mich in allem versucht, doch fühle ich, daß ich auch noch nicht den tausendsten Teil von allem, was in mir lebt, der Menschheit enthüllen konnte. Wenn ich ins Grab sinke, kann ich wohl von mir sagen: „Mein irdisches Tagewerk ist vollendet." Auf keinen Fall aber würde ich behaupten wollen, mein Leben sei zu Ende. Ein neues Tagewerk beginne ich vielleicht schon am nächsten Morgen. Das Grab ist keine Sackgasse, es ist nur ein Durchgang, dessen zweite Öffnung man wohl in der Dämmerung der Sterbestunde nicht sieht, die sich einem jedoch bei beginnender Morgenröte offenbart. Ich werde besser mit jeder entfliehenden Stunde, weil ich diese Welt wie mein Vaterland liebe. Meine Arbeit fängt nur eben erst an, und es würde mich glücklich machen, sie immer und ewig fortschreiten zu sehen. Der Durst, die Sehnsucht nach Unendlichkeit bedeutet Unendlichkeit.

Wenn ein Mensch den Schmerz nicht anerkennt, wird er keinen empfinden. Wenn er sich nicht für unzufrieden hält, kann er es unmöglich sein. Beachtet er einen Verlust nicht, so hat er nichts verloren. Bekümmert es ihn nicht, wenn irgend etwas verkehrt geht, so ist für ihn alles in Ordnung. Es gibt kein Unglück und keinen Mißerfolg für den Menschen, der die Möglichkeit beider in Abrede stellt. Alle Zustände, seien sie angenehmer oder unangenehmer Art,

existieren nur in der Gedankenwelt des Menschen. Unglück oder Glück ist ausschließlich vom geistigen Verhalten abhängig.



Liebe.

Von Ida Gatling Pentecost.

In dem ganzen großen Wortschatz der Welt ist in allen Sprachen dieses Wort das schönste und erhabenste. Und wenn ich allwöchentlich einen Artikel über dieses Thema schreiben müßte, so würden die Empfindungen meines Herzens doch viele Jahre hindurch danach drängen, sich in immer neuen Äußerungen über die Liebe zu offenbaren.

Wenn die Lebenszeit aller Mütter und aller Poeten der Erde in einer beredten Seele zusammengefaßt wäre, könnte diese doch niemals die Freuden und Wunder der Liebe vollständig aufzählen. In alle Ewigkeit wird das Geheimnis des Glücks zu lieben niemals enträtselt werden. Je mehr wir von der Liebe wissen, desto mehr lieben wir. Liebe ist des Herzens Seligkeit; wer wahrhaft zu lieben weiß, schafft sich in der Tat den Himmel auf Erden.

Begleite mich auf meinem Spaziergang. Sieh, mit welcher Zärtlichkeit jene schwächliche kleine Mutter das an ihrer Brust ruhende Kind betrachtet! Und von diesem rührenden Bilde reinster menschlicher Liebe wende dich den mannigfaltigen andern lebenden Bildern zu, in denen die Liebe eine wichtige Rolle spielt.

Dort tummelt sich fröhlich eine Kinderschar. Eins der Kleinen fällt und erhebt sich jämmerlich weinend. Mit welcher Innigkeit in Ton und Blick sucht da ein anderes Kind das weinende zu trösten!

Beobachte einmal diskret ein junges Liebespaar. Siehst du das eigenartige Leuchten in ihren Augen? Mögen Liebende in Burka und Umschlagetuch oder in elegantem Straßenanzug an dir vorüberpilgern, du wirst stets ein strahlendes Glück in ihren Zügen ausgeprägt sehen.

Es gibt keinen häßlichen Liebenden. Sei es ein Krüppel oder ein Adonis, ein Holzhauer oder ein Fürstensohn, ein Studierter oder ein unwissender Bauernbursche — aus dem Antlitz eines jeden leuchtet uns Schönheit entgegen, wenn echte Liebe es verklärt.

Liebe läßt den lieblichen Gesang des Glücksvögleins in deinem Herzen nie verstummen. Liebe hört nie auf zu segnen. Sie erhält uns auf den Höhen aller irdischen Freuden und läßt alles Sanfte, Edle und Gute in uns zum Vorschein kommen. Liebende Menschen enthüllen die ganze Herrlichkeit ihrer Seele.

Hast du jemals darüber nachgedacht, wieviel Liebe in dir verborgen liegt, die du niemals zum Ausdruck gelangen ließest, niemals zu erkennen gabst? Sie ist nun in deinem Innern gewissermaßen erstarrt. Beginne unverzüglich damit, diesen eingefrorenen Liebesvorrat zum Schmelzen zu bringen, damit er dich und andere zu beglücken vermag.

Hast du Dienstboten, so sage ihnen öfter ein liebevolles Wort; blicke mit nachsichtigem Lächeln über manches kleine Versehen hinweg, und lobe freundlich eine besonders gute Leistung. Zeige vom frühen Morgen an eine fröhliche Laune; du wirst nach dem ersten Versuch selber staunen, wie leicht es im Grunde genommen ist, heiter statt mißmutig in die Welt zu blicken. Beobachte dich einmal einen Tag lang aufmerksam, und bemühe dich, nicht einen Moment deine Züge von einer üblen Stimmung verfinstern zu lassen. Die sanfte Heiterkeit deines Wesens wird nicht ohne Einfluß auf deine Umgebung bleiben; der Abglanz deines Lächelns dürfte dir aus den Mienen der mit dir in Berührung kommenden Personen entgegenschimmern. Man wird es schließlich für unmöglich halten, in deiner Gegenwart schlecht gelaunt zu sein.

Ich sehe stets Gutes in den Menschen, ich erwarte nur Gutes von ihnen, und man enttäuscht mich selten.

Hast du über Dienst- oder Geschäftspersonal zu gebieten, so lasse dich nicht gleich von Zorn oder Unwillen übermannen, sobald du eine von diesem oder jenem begangene Dummheit entdeckst. „Gieße Öl" auf die Wogen der Entrüstung, die dein Inneres in Aufruhr versetzen. In Ruhe betrachtet ist selbst das ärgste Versehen nicht so schlimm, wie es zuerst den Anschein hat. Alles läßt sich reparieren, und je sanfter du mit dem Schuldigen verfährst, desto ehrlicher wird er bemüht sein, das Verschulden wieder gut zu machen und in Zukunft ähnliche Nachlässigkeiten resp. Irrtümer zu vermeiden. Kannst du dich jedoch nicht enthalten zu schelten und den Misse-

täter vielleicht gar im Beisein anderer Angestellter abzukanzeln, ihm mit Entlassung zu drohen usw., so darfst du mit Sicherheit darauf rechnen, daß der Gescholtene dich hassen und dir im geheimen Schaden zuzufügen suchen wird, wo immer er nur Gelegenheit dazu findet. Feindseligkeit fordert Feindseligkeit heraus. Es hängt ganz von dir ab, wie deine Untergebenen gegen dich handeln.

Lasse Erregungen nie Herr über dich werden, sondern behalte stets die Herrschaft über sie. Verharre „im Geiste", verliere nicht dein seelisches Gleichgewicht, dann wird alles um dich her wunderbar glatt gehen. Keine rauhen Worte, kein Zanken und Nörgeln, nur immer Sanftmut, Geduld, Nachsicht!

Begegnet man dir schroff, bereitet man dir Mißhelligkeiten, schilt und kritisiert man dich? Nun, bleibe gleichmütig, verharre im Geiste, so sehr es dich auch dazu drängt, ein scharfes Wort, eine heftige Entgegnung den andern ins Gesicht zu schleudern. Es tut dir keine guten Dienste, Schroffheit mit Schroffheit zu vergelten, es verzögert nur die Wiederherstellung von Harmonie und Frieden. Gieb Liebe, wenn man dich kränkt. Denke stets an die Worte des Heilands, der uns ermahnt, unsre Feinde zu lieben und denen wohlzutun, die uns hassen . . .

Halte fest an der Liebe. Ein steter Tropfen höhlt den Stein, und so wird auch Liebe das härteste Gemüt erweichen. Die Sonne läßt das stärkste Eis tauen, sie bringt den tiefsten Schnee zum Schmelzen. Gieb es nie auf, durch Liebe zu siegen. Liebe ist die Macht, die allen Mysterien des Weltalls zugrunde liegt. Haß ist Schwäche und richtet wenig aus. Gott ist so groß und mächtig, weil er der größte und mächtigste Liebende ist. Wo nur Kopf und Verstand herrschen, wird sich nie ein voller, ganzer Erfolg einstellen. Es gibt noch lange nicht genug große Herzen in der Welt, die von Liebe überfließen. Der „großen Köpfe" aber hat man mehr als genug.

Wir gelangen zum Himmel nur durch unser Herz, nicht aber durch Vermittlung unsres Intellekts. Das Denken ist kalt, das Fühlen aber warm. Unser Verstand wurde uns auch wohl nur gegeben, um mit seiner Hilfe von unserm Herzen das Lieben zu erlernen.

Gefängnisse und Irrenhäuser würden leer bleiben, wenn es genug Liebe auf Erden gäbe. Hinter jedem traurigen Gesicht verbirgt sich die Sehnsucht nach Liebe. Liebe, Liebe, mehr Liebe! In den dunkeln Winkeln einsamer Herzen kauert verschüchtert das gleiche Sehnen. Wie viele liebeshungrige Seelen mögen in der Welt umherirren und trostlos vergebens nach Liebe suchen.

Verbreite Liebe um dich her, wo du auch weilen magst! Sie läßt den Charakter erstarken und verschönt die Gesichtszüge. Liebe ist das größte Talent. Es würden Engel auf Erden wandeln, wenn wir aus uns heraus mehr Liebe geben möchten.

Überdenkst du dein verflossenes Leben, so wirst du ohne Frage die Wahrnehmung machen, daß keine Erinnerung dein Herz derart bewegen, dein Blut zu schnellerem Pulsieren veranlassen wird, als die an deine erste Liebe. Wenn du der heißen, zärtlichen Worte gedenkst, die dir ins Ohr geflüstert wurden, die dir selber von den Lippen flossen, dann fühlst du noch heute — mögen auch viele, viele Jahre seither verflossen sein — einen süßen Schauer dich durchrieseln, und verträumt lächelnd blickst du vor dich hin, gewissermaßen in dein Inneres hinein. Alles übrige, was dir im Leben begegnet sein mag, läßt dich mehr oder minder gleichgültig.

Liebe empfangen ist, ebenso wie Liebe geben, nur etwas Halbes; erst der Austausch von Geben und Empfangen bedeutet Vollkommenheit.

Und nun, liebe Brüder und liebe Schwestern, wenn ihr euch selbst und andern recht viel Gutes erweisen und wirklich einander helfen wollt, dann liebt mehr! In der Liebe ist sogar ein Zuviel noch nicht genug. Genug Liebe ist etwas so Seltenes, daß nur wenige sich dessen rühmen können. Doch liebt, liebt, liebt, — bis die Luft um euch her von süßen Melodien erfüllt zu sein scheint!

Glück in Armut.

Als wir uns einmal davon überzeugen wollten, ob das Glück unter dem Dach einer kleinen Hütte wohnen könne, wie man so oft behauptet, statteten wir einer uns bekannten blinden Drehorgelspielerin einen Besuch ab. Wir trafen die Frau mit ihren beiden Kindern beim Mittagsmahl. Dieses bestand aus einer Suppe, die durchaus appetitlich duftete und recht nahrhaft zu sein schien. Daß sie vorzüglich schmeckte, konnte man an den Mienen der mit

Behagen aus ihrem Teller löffelnden Kleinen konstatieren. Wir mußten dann aber auch selber kosten, und, offen gestanden, es wäre uns nicht unlieb gewesen, eine Portion von diesem „Armeleutegericht“ verzehren zu dürfen.

Die Blinde wurde täglich von den Kindern an eine geschützte Ecke des in der Nähe befindlichen Platzes geführt, wo sie stundenlang unermüdlich ihren kleinen, verstimmten Leierkasten in Bewegung setzte. Bereitwillig erzählte die Frau, wie sie „wirtschaftete“. Das Essen für den ganzen Tag wurde gleich morgens zubereitet und dann auf Mittag und gegen Abend gewärmt. Fast immer gab es also drei warme Mahlzeiten täglich. Am Morgen unsres Besuches hatte man einen Rindermarksknochen für 5 Cents, eine Kanne voll Tomaten für 14 Cents und eine Menge altbackenes Weißbrot für 5 Cents eingekauft. Von diesen Ingredienzien war ein großer Topf Suppe gekocht worden, die, in drei Teile geteilt, ausreichte, die kleine Familie für den Tag vollkommen zu sättigen. Die Gesamtkosten beliefen sich auf 24 Cents, etwa 96 Pfennig nach deutschem Gelde. Am nächsten Tage beabsichtigte man Mais und Milch zu beschaffen, was zusammen nur 20 Cents kosten sollte. Manchmal reichten auch 15 Cents (60 Pfennig), um drei Personen für den ganzen Tag mit nahrhaftem, wohlschmeckendem Essen zu versorgen. Mutter und Kinder machten keineswegs den Eindruck, als seien sie mit ihrem bescheidenen Los unzufrieden. Sie versicherten uns im Gegenteil, daß sie recht glücklich wären, denn sie hätten ja alles, was sie brauchten.

Wenige Stunden später saßen wir in einem vornehmen Restaurant einem Manne gegenüber, der unzweifelhaft sehr reich war. Er dinierte à la carte und ließ sich bald dies, bald jenes Gericht servieren. Keinem aber schien er besondern Geschmack abgewinnen zu können; mißmutig hantierte er mit Messer und Gabel ein wenig daran herum, aß offenbar widerstrebend einige Bissen und schob dann den Teller mit ärgerlicher Gebärde von sich. Der Kellner bekam heftige Worte zu hören, und ein in nächster Nähe speisender Herr, der in liebenswürdiger Weise eine Unterhaltung in Gang bringen wollte, wurde wenig höflich abgefertigt. Mit finsterem Blick starrte der Fremde dann vor sich hin, bis er schließlich unwirsch zahlte und ging. Aufatmend schaute man dem unangenehmen Gast nach. Wir erfuhren später, daß der unfreundliche, allem Anschein nach mit sich selbst und der Welt auf Kriegsfuß stehende „Gentleman“ ein Millionär-Junggeselle war, den man überall lieber gehen als kommen sah.

Wenn in Glück und Zufriedenheit das erstrebenswerteste Ziel des Lebens erblickt werden darf, dann kann man wohl an der Hand dieser beiden Beispiele behaupten, daß die arme Blinde mit ihren Kindern der Lösung des Problems weit näher gekommen ist, als der reiche Junggeselle.

Jedenfalls gehört etwas mehr als auserlesene Speisen und ein palastartiges Heim dazu, Menschen glücklich zu machen. Doch gehört auch mehr als frugale Nahrung und die Notwendigkeit größter Einschränkung dazu, sie unglücklich werden zu lassen. Manche der glücklichsten Leute auf dem Erdenrund mögen genötigt sein, sich nur mit Aufbietung aller Kräfte vor Entbehrungen zu schützen. Und wie viele der elendsten Individuen, mit denen zu tauschen uns kaum ein Leben bei Brot und Salz bewegen könnte, verfügen über große Reichtümer. Sie haben Hunger nie kennen gelernt; sie wissen nicht, was es heißt, Mangel leiden; sie können sich alles verschaffen, wonach ihnen der Sinn steht — nur das Glück läßt sich mit ihrem Gelde nicht erkaufen.

Verlästere nicht!

Von W. W. Atkinson.

Während des Erdenlaufs, den wir alle zu vollbringen haben, sollten die Menschen mehr zusammenhalten, sich mehr aneinander schließen. Leute, die sich auf der Wanderschaft treffen, die im Eisenbahnwagen oder an Bord eines Schiffes eine Reise gemeinsam unternehmen, pflegen sehr schnell auf vertrauten Fuß miteinander zu kommen; sie behandeln sich gegenseitig mit möglichster Rücksicht und Liebenswürdigkeit, teilen mitgenommene Delikatessen und Leckereien — kurz und gut, einer sucht dem andern Angenehmes zu erweisen und sich ihm von der besten Seite zu zeigen. Warum befleißigen wir uns einer solchen Haltung nicht auch den Menschen gegenüber, mit denen wir auf unserm Lebenspfade in nähere Berührung kommen? Weshalb trachtet man nicht danach, sich gegenseitig die Unbequemlich-

keiten der weiten Lebensreise weniger fühlbar zu machen, anstatt sie noch zu vergrößern?

Laßt uns alle gute Reisekameraden werden, die einander nur Freundliches, Liebes und Gutes erweisen. Versuchen wir es doch einmal ernstlich, in Frieden und Harmonie mit unsern Mitmenschen zu leben. Hören wir doch endlich auf, an andern ewig Fehler, Schwächen, Unvollkommenheiten zu sehen und zu tadeln. Unsre Lieblosigkeit erweckt keine liebevollen Gefühle in den Herzen andrer. Welchen Nutzen haben wir davon, auf unsrer Spur Herzweh, Schmerz und Kränkungen zurückzulassen? Mögen wir durch rücksichtsloses, schroffes Vorgehen noch so Großes erreichen — wahre Befriedigung erlangen wir nicht, wenn wir uns sagen müssen, daß wir auf unserm Wege zu dem hohen Ziel manchen Schwächeren umgestoßen haben.

Und schlimmer noch als offen und ehrlich zur Schau getragene Antipathie, als Rücksichtslosigkeit und selbst Brutalität ist die Sucht, von andern in deren Abwesenheit Schlechtes zu sprechen, während wir uns höflich, wenn nicht gar freundlich zeigen, sobald wir persönlich mit ihnen zu tun haben. Mit welcher Leidenschaftlichkeit, die wahrlich einer besseren Sache würdig wäre, wird da oft in wenigen Minuten der Ruf eines Nebenmenschen vernichtet! Welches Vergnügen findet man daran, das Gewand „guter Freunde" mit Schmutz zu bewerfen! Wenn irgendwo mehrere Personen beisammen sind, dauert es gewöhnlich gar nicht lange, bis sie unisono über diesen oder jenen zufällig nicht anwesenden gemeinsamen Bekannten herziehen. Einer weiß immer schrecklichere Dinge von dem Bedauernswerten zu berichten als der andere. Und wagt etwa eine schüchterne Stimme in dem Kreise den Verunglimpften in Schutz zu nehmen, dann wird sie bald genug zum Schweigen gebracht. Wer aber die liebenswürdige Korona zuerst verläßt, kann sicher sein, daß man über ihn herfällt, nachdem sich kaum die Tür hinter ihm geschlossen hat. So ergeht es jedem, der unklug genug ist, sich vor dem allgemeinen Aufbruch zu empfehlen. Haben wir nicht selber schon das wenig angenehme Bewußtsein aus einer Gesellschaft mit nach Hause genommen, daß wir doch recht verräterisch an irgend einem Bekannten gehandelt haben, indem wir dies oder jenes Nachteilige von ihm erzählten oder auch nur zustimmten, wenn ihn die andern verlästerten? Und ist nicht auch das unbehagliche Gefühl in uns rege geworden, wenn wir uns aus einer dem Klatsch fröhnenden Tafelrunde verabschiedeten, in der wir soeben noch tapfer mitgehalten hatten, daß nun wir den Gegenstand gehässiger Nachreden bilden würden? Wozu das alles? Weshalb andern unrecht tun und sich selbst peinliche Momente schaffen? Möchten wir es uns doch ein für alle Male zum Grundsatz machen, nur das Gute, das wir an unsern Mitmenschen bemerken, ans Licht zu ziehen, nur Gutes von andern zu denken und zu sprechen; können wir das aber nicht, dann lieber zu schweigen. Wie viele Unannehmlichkeiten würden wir durch solches Verhalten uns und andern ersparen!

Vielleicht hast du, lieber Leser, ähnliche Erfahrungen gemacht und dir auch schon dann und wann vorgenommen, kein absprechendes Urteil über andere fällen zu wollen. Doch immer wieder bist du in den alten Fehler verfallen und immer wieder mußtest du dir peinigende Selbstvorwürfe machen. Du bist eben das Opfer einer alten, gewissermaßen traditionellen Gewohnheit, von der du dich nie befreien wirst, wenn du nicht ganz energisch gegen sie ankämpfst. Auch hier gilt das Wort: Wonach man sucht, das findet man; was man zu sehen wünscht, das sieht man. Wir sind merkwürdigerweise stets eifrig bemüht, Fehler und Schwächen an andern zu entdecken und freuen uns förmlich über jede neue unschöne Eigenschaft, der wir bei diesem unwürdigen Forschen auf die Spur kommen. Versuchen wir es einmal mit dem Gegenteil! Spähen wir aufmerksam nur nach guten Seiten, betrachten wir unsre lieben Nächsten sozusagen durch die Brille des Wohlwollens; da werden sich uns erstaunlich viele angenehme Eigenschaften enthüllen, für die wir vordem gar keinen Blick hatten. Und überdies gelangen, einem psychologischen Gesetz gemäß, in einem Menschen, dem man alles mögliche Schlechte zutraut, die Anlagen zu schlechten Eigenschaften zur Entfaltung, während die edleren Keime verkümmern. Dagegen wird ein Mensch, in den man bessere Erwartungen setzt, sich allmählich zu der Höhe dieser Erwartungen emporschwingen. Alle guten Qualitäten in ihm werden sich entwickeln und in der Wärme des ihm bezeigten Wohlwollens die schönsten Blüten treiben.

In der geistigen Welt zieht alles Gleiche sich an. Ausgesandte Gedankenwellen üben auf alle gleichartigen Gedanken um sich her eine anziehende Kraft aus. Schickst du heitere, glückliche, harmonische Gedanken aus, so drängst du alle von verleumderischen, übelwollenden Individuen ausgehenden Gedankenwellen, die in deine Nähe streben, energisch zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Bemühe dich stets, das Beste von deinen Mitmenschen zu denken und zu reden, dann wird niemand es wagen, in deiner Gegenwart über Fernweilende herzuziehen und in deiner Abwesenheit dich in den Schmutz zu zerren. Dein Beispiel wirkt auch auf andere; man wird sich durch dein Verhalten beschämt fühlen und in aller Stille den besten Vorsatz fassen, dir nachzueifern.

Was du säst, das wirst du ernten. Urteilst du liebevoll und nachsichtig über andere, so wird man auch deine Fehler entschuldigen und beschönigen und deine guten Seiten hervorheben.



Hoffnung.

Von J. H. Rockwell.

> Kämpf' nicht dagegen an, was dir der Himmel sende,
> Und hemme nimmer deines Herzens Hoffen;
> Ertrage mutig, was dich auch betroffen,
> Und steure vorwärts, bis der Sturm sich wendet.
>
> Milton.

Was trübst du deine Seele mit Gedanken
An das, was schon geschah, eh' du geboren?
Weshalb denn sollte dein Vertrauen wanken
Zum Schicksal, wenn dein Leben einst verloren?

Vielleicht hast einmal Tränen du vergossen
In längst entschwund'ner Welt, in fernen Zeiten,
Als unter Grübeln dir die Zeit verflossen,
Weil unklar dir des Lebens Dunkelheiten.

Du kannst's nicht sagen, doch Erinn'rung malte
Dir wie im Traum so blasse, ferne Bilder;
Von ungeseh'nen, heil'gen Lippen strahlte
Ins arme Herz dir Trost, so selig-milder.

Hat damals, Seele, Kummer dich bedrückt?
Dein ist die Zukunft — hoffe unverrückt!



„Ich liebe dich!"

Von Edward Earle Purinton.

„Ich" — „liebe" — „dich" oder vielmehr „du", „Liebe" und „ich" — diese drei kleinen Worte sind sozusagen die Quintessenz des ganzen Sprachschatzes. Das gilt für alle Zungen auf dem Erdenrund. In jeder Sprache sind die Bezeichnungen für „Liebe", „du" und „ich" die schönsten und inhaltreichsten.

Dieser Dreiklang von überwältigender Beredsamkeit umfaßt die Biographie Gottes. Traumhaft ineinander verschmolzen im dämmerigen Beginn der Schöpfung, vor undenklich langen Zeiten, scheint er für die Dauer der irdischen Periode sich in die drei vielsagenden Worte geteilt zu haben, um einst nach ungezählten Äonen wieder in der mystischen Einheit des Schöpfungs-Bewußtseins unterzutauchen. Alle Formen individueller

Lebenskundgebungen werden nach seiner Auflösung in der allein übrig bleibenden, geläuterten Seele zusammenfließen. So werden „Liebe", „du" und „ich" immer von neuem kreisende Myriaden von Welten erstehen, vergehen und wieder erstehen lassen mit der Geschicklichkeit der Allweisheit, der Leichtigkeit der Allgegenwart und der Schnelligkeit der Allmacht.

* * *

Was liegt nun aber daran, daß ich dich liebe? Unendlich viel; alles, was das Dasein lebenswert macht. Der ganze große Unterschied zwischen Tag und Nacht, zwischen Hoffnung und Furcht, Wahrheit und Irrtum, Entzücken und Angst, Himmel und Hölle. Der Natur gemäß muß ich dich lieben; um göttlich zu sein, will ich dich lieben. Ich kam zu dem bestimmten Zweck, dich zu lieben, auf die Welt.

Ebenso ist es mit dir.

Würden wir uns nicht vorzeitig für reif genug gehalten und unsere geistige Entwicklung vernachlässigt haben, so hätten wir uns herrlich, gesund und schön entfaltet, wie eine köstlich duftende Rose edler Zucht oder ein Apfel von süßem Wohlgeschmack. Rosen und Äpfel leben unbekümmert nur ihrem eigenen Liebesleben; sie erreichen den höchsten Grad irdischer Vollkommenheit.

* * *

Wie eine Mutter in zärtlicher Sorge über ihren Säugling wacht und jedes seiner Bedürfnisse zu befriedigen trachtet, so erkannte unsre in höheren Regionen schwebende Seele, was diese Welt benötigt. Sie fühlte sich von einem überströmenden Bewußtsein göttlicher Kraft durchdrungen und entschloß sich, noch einmal menschliche Gestalt anzunehmen, damit unsre Heilandsbotschaft erfüllt werden möchte. So traten wir denn durch die Geburt ein in die Vorhalle des Erdenlebens.

Für wenige, wunderbar schöne Jahre während unserer frühen Kindheit blieben schwache Spuren jenes Liebes-Impulses, der uns hierher brachte, an uns haften. Und welch' ein Paradies dünkte uns da die Erde! Solange wir spontan, ungezwungen, ohne zu fragen liebten, brauchten wir die Kenntnis von Gesetz und Schicklichkeit, von Sitte und Konvention nicht; wir bedurften weder metaphysisches, noch theologisches oder therapeutisches Wissen, um glücklich zu sein. Wir fühlten uns gottähnlich und wir waren es in der Tat.

Werden wir jemals zu dem unbeschränkten Königreich des natürlichen, wahren Selbst zurückkehren?

* * *

Wenn ich daher dir zuflüstere: „Ich liebe dich!" so führe ich dich zur ersten Veranlassung deines und meines Seins zurück. Selig vergessen wir unsern törichten Verstand, unsre aufdringlichen, physischen Ansprüche, diese ganze überaus unwichtige Sphäre und verkehren miteinander, ohne Schranken zwischen uns zu fühlen.

Was geschieht dann?

Vor allem vermag ich deine Seele zu sehen. Ihr strahlender Glanz blendet mich fast. Ich sehe deine sehnsüchtigen, flehenden Augen, die seit frühester Kindheit Verlangen danach trugen, in unendlicher Liebe aufzuleuchten. Doch wagten sie es nicht.

Weich und feinfühlend waren deine Lippen, damit sie das Berauschende des Liebeskusses empfinden könnten. In deinem erbarmungswürdigen Bemühen, die kategorische Härte eines sich unerbittlich alles versagenden Asketen zu bewahren, wurden sie aber trocken und rissig, welk und verzogen. Jedes Atom deines Empfindens ist erkältet, zerdrückt, zusammengeschrumpft, halb erstorben, weil eine heimtückische Furcht sich unheilverkündend dem Geist der Liebe aufdrängte.

Das soll jetzt aber nicht mehr länger so sein — nie wieder so werden.

Ein Funken des Verstehens ist von meinem Herzen zu deinem hinübergeflogen. Die Hülle des Überflüssigen, die dich bis zum Ersticken einengte, erbebt und erzittert wie von einem Blitzstrahl getroffen; sie sinkt von dir herab und zeigt dem scharfen Auge der Liebe dein wahres Selbst in all' seiner Erhabenheit.

Ich kann keinen Mangel an dir entdecken, denn du bist vollkommen. Ich wage es nicht, dir Rat zu erteilen, denn du bist allwissend. Auch ermutigen brauche ich dich nicht, denn du stehst mit den Vorratsbatterien der Unendlichkeit in Verbindung, aus der du Kraft beziehen kannst, wann und wie oft du willst. Ich kann nur den leuchtenden Spiegel der Selbsterkenntnis hochhalten, der noch strahlender wird, wenn ich die drei Wunderworte daraufhauche: „Ich liebe dich!"

* * *

Indem ich dich liebe, umfasse ich die ganze Menschheit mit meiner Liebe.

Wen man liebt, den kann man nicht fürchten.

Und so schwinden alle Zweifel, Besorgnisse und Befürchtungen, die meine Beziehungen zu den Mitmenschen gleich einem finstern Gewölk beschatteten, so vollständig, wie der Nebel vor der aufgehenden Sonne. Die Welt arbeitet, wenn ich sie liebe, mit mir und nicht gegen mich. Will ich, daß sie mich in meinem Streben nach Erfolg unterstützt, dann brauche ich sie nur mit aller Kraft zu lieben, so daß sie sich unwiderstehlich gedrängt fühlt, mir zu helfen.

* * *

Läßt du mich auch mit aller Innigkeit dich lieben, dann werden meine besten Freunde mich bald nicht mehr wiedererkennen. Was sie früher kannten, war eine leere, menschliche Hülle; was sie ferner sehen werden, ist eine immer schöner sich entfaltende Gott-Seele. Nach jedem inbrünstigen Ausruf: „Ich liebe dich!' werde ich schwerer zu erkennen sein.

Ich merke, wie mein Schritt elastischer wird, meine Lunge freier atmet, mein physischer Organismus an Kraft und Widerstandsfähigkeit zunimmt; ich nehme wahr, daß meine Augen strahlender, meine Wangen rosiger werden, daß meine Stirn sich glättet, mein Herz sich jünger fühlt und mein Blut rascher pulsiert; mein Lächeln wird glücklicher, mein Schlaf süßer, meine Hoffnung stärker, meine Sympathie tiefer, mein Bewußtsein weniger begrenzt, mein ganzes Sein — Körper, Geist und Seele — ist neu belebt, verjüngt, neu geschaffen durch den zauberhaften Einfluß der Liebe.

Dies sind Tatsachen, keine Halluzinationen.

Liebe vermag derartiges und noch unendlich viel mehr zu vollbringen. Stelle nur einmal eine Probe an. Wagst du es nicht, einem Erwachsenen starke, überströmende Liebe zu zeigen, so nimm ein kleines Kind zu dir, und überschütte es mit deiner Zärtlichkeit. Du wirst bald genug erkennen, wie wunderbar das Göttliche in dir sich entfaltet.

Nur liebe! Liebe immer von neuem! Liebe stärker, tiefer, freier, bis sich dein Herz in rückhaltloser Hingebung erschließt und man aus seinem verschwiegensten Winkel das Echo vernimmt: „Ich liebe dich, liebe dich — liebe dich — —!!"

Erfolgs-Gedanken.

Von W. W. Atkinson.*)

Ich bin nicht vermessen genug zu behaupten, daß ich wüßte, was hinter dem Gesetz von der Anziehungskraft zu suchen ist. Die Gedanken zahlreicher Menschen sind jetzt auf dieses Problem gerichtet, und eines Tages wird jemand mit einer Theorie hervortreten, die uns einen besseren Einblick in die verborgene Maschinerie des Attraktions-Gesetzes ermöglicht. Alles, was wir jetzt tun können, beschränkt sich darauf, Tatsachen zu beobachten, sie zusammenzufassen, Schlüsse zu ziehen und uns zu bemühen, von dem Erlernten Gebrauch zu machen. Das Gesetz von der Anziehungskraft ist etwas wirklich Vorhandenes, und viele machen es sich bewußt oder unbewußt zunutze. Durch Beobachtung und logisches Folgern haben manche es gelernt, es praktisch anzuwenden, während andere zufällig seiner Wirkungskraft auf die Spur kamen oder aus den Tiefen ihres Unterbewußtseins die Ahnung von seiner Existenz und Wirkung schöpften.

Geld ist nur ein von dem Gesetz benutzter Faktor, an sich von geringer Bedeutung. Wenn wir davon sprechen, daß uns Geld zum Gebrauch zufließt, so meinen wir natürlich, das Gesetz dränge nach der Richtung, nach der es sich hingezogen fühlt, und führe Geld mit sich. Dieses wahrhaft ersehnte und notwendig gebrauchte Geld fließt dem Individuum so zu, wie der wachsenden Pflanze die ihr nötige Nährkraft. Das großmütige, aber nicht verschwenderische Gesetz gibt der Pflanze aber nur so viel Nahrung, wie sie braucht, um Blätter, Knospen und Früchte zu entwickeln. So geht auch dem Menschen nicht mehr Geld zu, als er zur Ausführung vernünftiger Pläne benötigt. Und dieses Nötige empfängt er auch nur dann, wenn er unerschütterlich an sich und seine Leistungsfähigkeit wie an die Macht des bewußten Gesetzes glaubt. Seine geistige Haltung muß in gewissem Sinne der vertrauensvollen Erwartung, dem „instinktiven, zuversichtlichen Wünschen" der Pflanze gleichen. Diese kennt keine Furcht, daß ihr das zu ihrem Gedeihen Erforderliche versagt bleiben könnte. Sie rechnet mit Bestimmtheit darauf und erhält es auch. Der Mensch jedoch gibt, seiner Veranlagung entsprechend,

---

*) Siehe Seite 623 u. 624.

zu sehr der Angst und Besorgnis Raum, daß das sehnlichst Gewünschte und Erwartete doch ausbleiben könnte. Solchen Befürchtungen, die sich dem nahenden Zustrom des Geldes hindernd entgegenstellen, hat er es zuzuschreiben, wenn er enttäuscht oder vielmehr nicht enttäuscht wird. Denn seine letzten Gedanken waren die der Besorgnis, und diese erfüllten sich, da sie die größere Anziehungskraft ausübten. Man hüte sich also davor, daß einem die eigenen Gedanken keinen Streich spielen.

Der Erfolg ist dem Menschen oft gefährlich. Solange er wenig zu verlieren hat, wagt er ohne ängstliches Zagen frisch darauf los. Sobald er aber einmal Erfolg gehabt hat, peinigt ihn die Furcht, er könne das Gewonnene wieder verlieren, sein „Glück“ könne sich wenden. Durch solche furchtsamen und mißtrauischen Gedanken verschließen sie selbst den Kanal, der ihnen das Gewünschte aus dem Urquell aller Macht zugeführt hätte. Vielleicht macht der erste Erfolg auch übermütig und nachlässig. Man bildet sich ein, gar nichts mehr dazu tun zu brauchen, um von Tag zu Tag reicher und angesehener zu werden. Die intensiven Wunschgedanken werden schwächer, und da das Gesetz genug zu tun hat, um die dringenden Wünsche und Bedürfnisse andrer zu erfüllen, überläßt es den träge gewordenen Denker sich selbst. Das Attraktions-Gesetz hält stets nur Umschau nach wachsenden Pflanzen und vorwärts strebenden Menschen.

Der Zweck des geistigen Heilens.

Wer der Wissenschaft, die uns die Heilung des Körpers mit Hilfe des Geistes lehrt, volles Verständnis entgegenbringen will, muß vor allem einen richtigen Begriff von dem Zweck und Ziel der geistigen Behandlung zu erhalten suchen. Im Anfang sollte er daher jede Vorstellung von etwas Wunderbarem in Verbindung mit diesem Gegenstand weit von sich weisen. Durch die Macht der Gedanken von physischer Krankheit zu genesen, ist kein Wunder im eigentlichen Sinne des Wortes, denn eine solche Heilung vollzieht sich auf Grund eines natürlichen geistigen Gesetzes, das jeder begreifen wird, der die Sache einem sorgfältigen Studium unterzieht.

Der Geist ist auf drei sich von einander unterscheidenden Gebieten tätig: auf dem des Unterbewußtseins, des Bewußtseins und des Überbewußtseins. Die erste Art der Tätigkeit vollzieht sich gewissermaßen unterhalb der Region bewußter geistiger Aktivität, wie z. B. während des Schlafes oder während sogenannter Geistesabwesenheit; sie bezieht sich auch auf die Zeit des Wachstums, bevor die bewußte Individualität zur Entfaltung gelangte. In ihr ist das Behältnis für alle Erinnerungen zu erblicken; sie wirkt durch das Kleinhirn und das Nervensystem auf den Körper und in ihm. Die unterbewußte Geistesaktion ist jenes Wirken der Seele, das den Körper aus dem Keim entwickelt, der das mit allen Möglichkeiten ausgestattete menschliche Ideal birgt, jenes Wirken, das diesem Ideal Form und Persönlichkeit verleiht und seine Verhaltungsmaßregeln aus drei Quellen empfängt: 1. von den alles Erbliche umfassenden Neigungen, die dem machtvollen Ideal anhaften; 2. von den in der geistigen Atmosphäre der Welt herrschenden, durch das Urteil der Individualität gemilderten oder verstärkten Überzeugungen; 3. von der bewußten Geistes-Tätigkeit. Die überbewußte geistige Aktivität setzt da ein, wo der bewußte Verstand sich über das gewöhnliche Niveau der Intelligenz in das Reich des rein Spirituellen erhebt. Hier kommt unser Geist in unmittelbare Berührung mit dem allgegenwärtigen Lebensprinzip, das er, der magnetischen Kraft seiner Individualität entsprechend, mehr oder minder anzieht. Und das auf diese Weise herangezogene Lebenselement wird von der bewußten Geistestätigkeit nach Belieben angewendet und ausgenutzt.

Wenn nun ein Kranker sich an den Mediziner um Hilfe wendet, erwartet er eine Behandlung, bei der durch Anwendung materieller Mittel, ohne die Entwicklung seiner individuellen Geistestätigkeit zu berücksichtigen, die Gesundheit seines Körpers wiederhergestellt wird. Gegen diese Heilmethode für solche Individuen, die ihre unterbewußte Geistestätigkeit nicht genügend zu beherrschen vermögen, hat der praktische Metaphysiker nichts einzuwenden. Er würde sich sogar dazu verstehen, mit einem Arzt der alten Schule gemeinsam einen Patienten zu behandeln, falls dessen besondere geistige Entwicklung eine Kombination der Methoden wünschenswert erscheinen läßt. Der Zweck des geistigen

Heilens ist jedoch ein gänzlich anderer als der des medizinischen Heilverfahrens. Denn während der Metaphysiker gleichfalls die körperliche Genesung herbeizuführen bemüht ist, erreicht er seine Absicht, indem er an die Geisteskraft des Individuums appelliert, anstatt durch physische Mittel unmittelbar auf den körperlichen Zustand einzuwirken.

Das Ziel der geistigen Behandlung besteht darin, die bewußte Individualität soweit zu entwickeln, daß sie sich zum Gebiet des Überbewußtseins emporzuheben vermag, um dort unbenutzte Vitalität an sich zu ziehen, diese zu individualisieren und durch das Medium der unterbewußten Geistestätigkeit in den Körper zu senden, den sie dem Ideal menschlicher Vollkommenheit gemäß neu belebt und rekonstruiert. Die geistige Heilmethode beabsichtigt, die Individualität zu erziehen und zur höchsten Entfaltung zu bringen, damit sie den physischen Organismus völlig beherrsche, dessen Hirn und Nervensystem sich als durchaus geeignet erweisen, den Anordnungen des Geistes Folge zu leisten und die Verteilung der vom Überbewußtsein angezogenen Lebenselemente im Körper zu vermitteln. Dem geistig Heilenden liegt daher in erster Linie daran, in seinem Patienten eine Vorstellung des vollkommenen menschlichen Ideals zu erzeugen und ihn anzuspornen, dies Ideal in seinem wahren Selbst zu verwirklichen und ihm zugleich physische Gestalt zu verleihen. Indem man den Kranken veranlaßt, in seinen Gedanken das Bild idealer Gesundheit festzuhalten, wird seiner unterbewußten Geistestätigkeit eine neue Richtung gewiesen, in der sie sich alsbald bekundet. Das Resultat ist, daß den krankhaften Zustand bis zu einem gewissen Grade gesunde Lebenskraft ersetzt, die durch richtiges Denken in den Organismus geleitet wurde. Konzentrieren sich die Gedanken dann fortdauernd auf den Begriff wahrer, vollkommener Gesundheit, wie sie erlangt werden kann, wenn Seele und Geist in idealer Weise über das Physische herrschen, dann wird der ehemalige gesunde Zustand des Körpers in verhältnismäßig kurzer Zeit wiederhergestellt, während eine positive Individualität zur Entfaltung gelangt.



Die Wechselfälle des Lebens.

Von W. W. Atkinson.

Eine alte Bekannte sagte neulich zu mir: „Wie glücklich wäre ich, wenn es immer so bliebe, wie es jetzt ist! Das Leben erscheint mir wie eine einzige grandiose Jubelhymne. Würde es nie mehr anders, dann wäre die Erde in der Tat ein Paradies.“ Die gute Dame erlebte gerade eine etwas längere Periode des Glücks in materieller wie ideeller Beziehung. Ich entgegnete nicht viel, doch tief in meinem Herzen sagte ich mir, daß die gegenwärtig vom Glück so reich Bedachte bald genug der guten Dinge überdrüssig sein würde, deren Fortdauer sie so sehnlichst wünschte.

Es ist nun einmal eine unumstößliche Tatsache, daß uns Menschen gerade die Wechselfälle des Lebens dienlich sind. Wir vertragen nicht eine allzulange „Reihe von guten Tagen“. Ich wiederhole diese alte Wahrheit hier keineswegs nur, um Verzagten Mut zuzusprechen; auch gestehe ich ganz ehrlich, daß ich selbst die unangenehmen Seiten des Daseins durchaus nicht liebe. Aber ich habe es gelernt, sie als Notwendigkeiten zu betrachten; ich habe eingesehen, daß ihre Existenz begründet ist. Weder Resignation noch Geduld will ich hier predigen, denn ich bin gar nicht dafür, in stummer Ergebung etwas zu tragen, was man vielleicht abschütteln kann. Nur wenn man erkennt, daß man dem Widerwärtigen auf keinen Fall ausweichen kann, dann soll man es ohne viel Murren und Klagen auf sich nehmen. Bei etwas Unvermeidlichem ist ein Hinausschieben, ein Zögern und Zagen nur dazu angetan, die peinvolle Sache zu verschlimmern. Da heißt es: die Zähne zusammenbeißen und mit Mut und Entschlossenheit sofort an die Erledigung des Unangenehmen gehen! Je eher es aus der Welt geschafft wird, desto besser. Im übrigen aber glaube ich fest daran, daß wir ein Recht haben auf alles Gute, was wir uns irgend verschaffen können. Nichts ist zu gut für uns. Meiner Überzeugung nach bedarf jedoch unsre Konstitution ab und zu einer kleinen „Aufmunterung“ in Gestalt eines derben Schüttelns und Umherwerfens von der Hand des Schicksals. Sonst könnte uns das Leben monoton dünken, und wir würden zu früh seiner überdrüssig werden.

Es ist fraglos ein Irrtum, wenn man behauptet, nur die Leute könnten in Gesundheit und Rüstigkeit ein hohes Alter erreichen, in deren Dasein sich alles glatt und regelmäßig abwickelt, denen nie die Gefahr droht, mehr oder minder sanft aus dem gewohnten Gleis geschleudert zu werden. Die gesundesten Menschen, mit denen ich je in Berührung gekommen bin, waren oft gezwungen gewesen, den Kampf mit Unannehmlichkeiten aufzunehmen. Personen, die vom Schicksal nicht viel umhergeworfen werden, sondern hübsch ruhig und sorglos ihre Tage verbringen können, leiden in der Regel an Magen- und Verdauungsstörungen und haben über alle möglichen wirklichen und eingebildeten Übel zu klagen. Solche Individuen werden nur selten alt; sie dehnen und strecken das bißchen Lebenskraft in sich so lange aus, bis sie zu dünn und schwach wird, um noch weiter vorzuhalten. Jene derben, kernigen Menschen, die von Gesundheit, Kraft und Frische strotzen, werden fast immer davon zu erzählen wissen, wie sie auf dem Lebensozean bald hoch emporgehoben, bald tief hinabgeschleudert wurden. Wenn das Leben auf und nieder geht, wenn es uns abwechselnd Süßes und Bitteres zu kosten gibt, wenn es uns über Hügel und durch Täler führt, bald auf weiche Federkissen, bald auf hartes Stroh uns bettet, — dann wird es uns so leicht nicht anöden, sondern immer neues Interesse für uns haben.

Statistisch wird nachgewiesen, daß Pferde, die schwere Postwagen zu ziehen haben, viel eher zusammenbrechen, wenn sie stets nur auf ebener Chaussee dahintraben, als wenn sie dann und wann eine Steigung überwinden müssen. Dadurch werden andere Muskelgruppen zur Tätigkeit veranlaßt und den bis dahin angestrengt gewesenen wird eine Ruhepause verschafft. Abwechslung in körperlicher Arbeit wie in geistiger Beschäftigung, in Zerstreuungen wie Lebenserfahrungen erhält den Menschen frisch, jung und gesund. Gib auf einem Musik-Instrument fortwährend denselben Ton an oder wiederhole selbst eine vollständige Melodie unzählige Male, und du wirst alle, die gezwungen deine Zuhörer sind, zur Verzweiflung treiben. Füttere ein Kind eine Woche hindurch oder auch nur einen ganzen Tag mit Sahnenbonbons, es wird unfehlbar erkranken und schwer zu kurieren sein. Wir haben eine Katze im Hause, die von einigen Familiengliedern bei jeder unsrer Mahlzeiten mit allerlei Leckerbissen vollgestopft wird. Das Tier ist klug genug, dadurch Abwechslung in seine Diät zu bringen, daß es sich Abfälle aus dem Müllkasten holt und mit bestem Appetit vertilgt.

Beklage dich also nicht, wenn es dir nicht immer so gut geht, wie du es wohl wünschtest. Schüttelt dich das Schicksal ein wenig, so sei ihm dankbar, denn es meint es nur gut mit dir. Hat man nie mit Unannehmlichkeiten zu kämpfen, dann weiß man auch das Angenehme auf die Dauer nicht zu schätzen. Überdies stagniert unser Blut im ewigen Einerlei, und sei es noch so behaglicher Art; Krankheit und vorzeitiger Tod sind die Folgen von zu anhaltendem Wohlleben. Am bekömmlichsten ist ein Leben voller Wechselfälle.

Nichts verschönert und verjüngt mehr als das intensive Bestreben, Freude und Glück um sich her zu verbreiten, anstatt Schmerz und Kummer.
Emerson.

Gewohnheitsmäßig ausgeübte kleine Freundlichkeiten, unbedeutende Höflichkeitsdienste und Rücksichten werden im gesellschaftlichen Umgang mehr geschätzt, als Beweise von Talenten und besonderen Geistesgaben.

Der Geist vermag nicht unmittelbar die Materie zu ändern. Nahrung und Arzneien werden durch Gedanken nicht verändert, wohl aber wird ihre etwaige schädliche Wirkung durch richtiges Denken gemildert und ihr zerstörender Einfluß auf den Organismus überwunden. **Horatio Dresser.**



Gedächtnis-Disziplin.

Von Grace Blanchard.

Schon in den Anfangsstadien des Lernens nehmen wir mit Staunen wahr, wie viel durch Übung zu erreichen ist. Keine Tatsache steht wohl fester begründet und findet zum Heil der Menschheit häufiger Anwendung als die, daß Übung den Meister macht. Nichts kann physische und geistige Entwicklung so fördern, wie gewohnheitsmäßige Übung. Die Erkenntnis dieser fundamentalen Wahrheit bezieht sich

freilich zum größten Teil nur auf das Physische. Bei der geistigen Entwicklung spielte sie bisher noch keine bedeutende Rolle.

Obwohl das Gedächtnis eine der ersten Fähigkeiten ist, die im Hirn ihre Funktionen beginnen, vernachlässigt man es oft in geradezu sträflicher Weise. Man hat eben die Macht, die in diesem Teil des Hirns ruht, noch zu wenig erkannt, um ihren Wert genügend schätzen zu können. In einem bis zur möglichsten Vollkommenheit entwickelten Gedächtnis würde der Mensch eine Kraft besitzen, die wahrhaft unbegrenzt ist.

Es gab eine Zeit, da man ein schwaches Gedächtnis für einen Beweis geistiger Beschränktheit hielt; es galt für einen angeborenen Mangel, ein geistiges Defizit, dem nicht abzuhelfen war. Heute ist man andrer Ansicht: ein unzuverlässiges Gedächtnis ist die Folge von Unwissenheit, Trägheit und Gleichgültigkeit. Die Wahrheit und Berechtigung dieser Annahme beweisen eklatant einige Beispiele vom Gegenteil, in denen es sich um Personen mit sogenanntem phänomenalen Gedächtnis handelt. Der große Botaniker Professor Asa Gray hat die Namen von etwa 25000 Pflanzen im Kopf. Die 10000 Verse des „Rig Veda" haften im Gedächtnis der Brahmanen, und unzählige Mohammedaner wissen den Koran Wort für Wort auswendig. Ein fabelhaftes Gedächtnis besaß Mozart in bezug auf seine Kunst.

Aus diesen Angaben ersieht man, daß phänomenale Gedächtniskraft ohne Frage als das Ergebnis angestrengter Bemühungen, unermüdlicher Übung und absoluter Hingabe betrachtet werden muß, nicht aber als besonderes Talent besonderer Individuen. Die Kraft der Konzentration verwandelt eine gewöhnliche Fähigkeit in etwas Wunderbares. Das Studium der Harmonielehre bedeutete Mozarts Existenz; seine gewaltige Liebe zur Musik ließ ihn in dem anhaltendsten Üben ein Vergnügen statt einer notwendigen Anstrengung erblicken. Der Botaniker wußte die Namen von vielen Tausend Pflanzen, weil er ihnen ein Leben voll ernsten Studiums widmete.

Das Gedächtnis verkümmert bei Nichtbenutzung ebenso wie der Geist. Nur mit Hilfe beständiger Übung können wir unser Erinnerungsvermögen zu jener machtvollen Fähigkeit heranbilden, zu der die Natur es ausersehen hat.

Um einen klaren Begriff von der Art und Beschaffenheit des menschlichen Gedächtnisses zu erhalten, müssen wir es mit unsrer physischen Konstruktion vergleichen, dann wird der Unterschied so recht offenbar. Die Gewebezellen des Körpers erneuern sich unablässig; mehrere vollständige Transformationen vollziehen sich im physischen Organismus während der Durchschnittsdauer des Lebens. Das Gedächtnis dagegen verwandelt sich nicht, sondern erweitert sich. Indem es immer neue Zellen produziert, büßt es keine von den alten ein. Diesem Umstand ist es zuzuschreiben, daß Eindrücke, die von dem Erinnerungsvermögen in der Jugend festgehalten werden, unauslöschlich fixiert bleiben.

Es wird gewöhnlich zugestanden, daß man sich an Geschehnisse aus der Kindheit viel lebhafter erinnert als an Dinge, die sich in späteren Jahren ereigneten. Dieses in der Tat unbestrittene Faktum kann aber nicht auf den in vorgerücktem Alter sich bemerkbar machenden Mangel an Gedächtniskraft zurückgeführt werden. In der Jugend lebt der Mensch im Stadium der Begeisterung; auch sein Interesse an allem, was um ihn her vorgeht, ist viel lebendiger als in späterer Zeit. Die Jugend ist die an Eindrücken und Empfindungen reichste Lebensperiode, die dem Gedächtnis unaufhörlich zu tun gibt, und es durch diese Übung außerordentlich schärft. In reiferen Jahren wird das Erinnerungsvermögen seltener und weniger intensiv in Anspruch genommen; daher läßt es denn auch an Treue nach und wird mit der Zeit immer unzuverlässiger. Unser Leben ist in ein ruhigeres Stadium getreten; es bietet seltener Ereignisse, die unser besonderes Interesse, unsre ganze Aufmerksamkeit erregen. Das Gedächtnis fühlt nicht mehr die strenge Disziplin und wird infolgedessen nachlässig und träge. Wünscht man nun, daß es einem nach wie vor gute Dienste leiste, so muß man, sobald die Zeit der Wunderdinge vorüber ist, sich die Mühe nicht verdrießen lassen, es zu trainieren und in Übung zu erhalten. Dies geschieht, indem man seine Aufmerksamkeit auf alles konzentriert, was man seinem Gedächtnis einprägen möchte. Wir dürfen von ihm wirklich nicht verlangen, daß es uns treu bleibt, wenn wir unsre Aufmerksamkeit stets zersplittern und mit allen möglichen Dingen zugleich beschäftigen. Der feste Entschluß muß in uns reifen, unser

Erinnerungsvermögen zu den höchsten Leistungen anzuspornen. Es wird von neuem erstarken und sich nach einiger Übung zu immer größerer Vollkommenheit entwickeln.

Um uns wahrhaft zu nutzen, muß unser Gedächtnis empfänglich und zuverlässig sein — ein Verfassung, die stets im Bereich der Möglichkeit liegt. Jeder Mensch ist imstande, diesen besondern Teil des Hirns ganz so auszugestalten, wie er ihn zu haben wünscht. Hat man erst erkannt, welche Macht einem ein gut trainiertes Gedächtnis gewährt, dann wird man alles aufbieten, um sich diese Macht zu sichern. Aus dieser Quelle können uns die reinsten Freuden und höchsten Genüsse fließen. Nur der Verlust des Gedächtnisses vermag den Menschen zur Erkenntnis und Schätzung seines wahren Wertes zu veranlassen. Ohne Erinnerungsvermögen wären Geist und Seele hilflos und verlassen.

Suggestion in der Kindheit.

Von Leila Silverwood.

Es gibt wohl kein wichtigeres und interessanteres Studium, als das der Suggestion. Durch sie wird die gewaltigste Kraft der Welt, der Gedanke, in Bewegung gesetzt. Wie viele Menschen haben eine Ahnung von der Kraft, von den unbegrenzten Möglichkeiten der Suggestion? Wie viele wissen sie mit Verstand anzuwenden? Kaum einer von einer Million. Wir sind in dieser Beziehung Kindern zu vergleichen, die ahnungslos auf einem Pulverfaß mit Streichhölzern spielen. Auch wir haben keine Ahnung, mit welchen Kräften wir so unvernünftig umgehen. Doch ist es eine unumstößliche Tatsache, daß wir jedes unsrer Worte verantworten müssen, daß jeder Gedanke, ob er zum Ausdruck gelangt oder unausgesprochen bleibt, seine Mission erfüllt, in einer oder der andern Form verkörpert wird.

Die Suggestion ist eine geradezu unerschöpfliche Macht; sie erstreckt sich über ein so ausgedehntes Gebiet und umfaßt so viele Phasen, daß in der Tat schwer ein Anfang oder ein Ende zu finden ist. In einem kurzen Artikel kann daher nur eine einzige Phase flüchtig berührt werden.

Der Suggestion ist eine außerordentlich wichtige Rolle in der geistigen Entfaltung des Kindes zuerteilt. Jedes Wiegenliedchen erweist sich als suggestive Behandlung. Das Neugeborene reagiert auf jeden Gedanken, auf jede Gefühlsregung der Mutter. Wenn diese unwissend und furchtsam ist, wird das Kleine unruhig und verdrießlich. Ein Säugling von wenigen Wochen ist für Suggestionen überaus empfänglich; werden letztere verständig angewendet, so kann die Wirkung nur von Vorteil für das Kindchen wie für die Umgebung sein. Ich kam einmal dazu, als ein Baby von drei Wochen im Arm der entsetzten Mutter sich beinahe Krämpfe anschrie; sobald ich ihn ihr abnahm, beruhigte sich der kleine Schreihals und schlief ein. Die Eltern schauten ganz bestürzt drein, als ob sie glaubten, ich hätte ein Zaubermittel gebraucht. Das Zaubermittel war in dem Umstand zu erblicken, daß ich das Kind verstand und das Kind mich. Diese Behauptung ist keineswegs so absurd, wie sie dem Uneingeweihten, der den Einfluß der Suggestion auf die kleinen Erdenbürger nie beobachtet hat, erscheinen mag. Selbstverständlich hat das schreiende Baby objektiv nichts begriffen, subjektiv aber verstand es mich sofort. Ein Kind handelt bis zum 5. Jahr fast ausschließlich subjektiv, unbewußt. Hat nicht schon jeder von uns einmal den übernatürlich ehrbaren, ernsten, fast alten Ausdruck im Gesichtchen eines ganz jungen Kindes beobachtet? In dem Blick eines so kleinen Geschöpfes liegt oft etwas merkwürdig Kluges und Nachdenkliches. Dies sind die äußeren Kundgebungen der subjektiven Seele, die seit ewigen Zeiten existiert und schon zahllose Inkarnationen hinter sich hat. Man hört ab und zu von sogenannten Wunderkindern, die noch vor dem 5. Lebensjahr ein oder das andere hervorragende Talent offenbaren, es nach jenem Alter aber allmählich wieder verlieren, also sobald sie anfangen, bewußt zu denken und zu handeln. Nur in seltenen Fällen behält ein solches Wunderkind seine staunenswerten Fähigkeiten, die sich zu immer größerer Vollkommenheit entfalten. Ein Genie ist nach meiner Überzeugung ein Mensch, dem die während der Kindheit subjektiv zur Äußerung gelangenden Kräfte und Erfahrungen früherer Inkarnationen nicht verloren gehen, sondern unter der Kontrolle des objektiven Bewußtseins und in Übereinstimmung mit ihm zur besten Entwicklung kommen.

Wir müßten diese Tatsachen bei der Erziehung kleiner Kinder ins Auge fassen und uns meistenteils an ihr subjektives Bewußtsein wenden. Die Monotonie der mündlichen Suggestion wie die des Wiegenliedes hat eine hypnotische Wirkung. Daher ist es ratsamer, sobald es sich darum handelt, ein Kind einzuschläfern, geistige Suggestionen in Anwendung zu bringen, die den Suggerierenden weniger anstrengen und das Kind nicht betäuben.

Eine ungemein schädliche Art der suggestiven Behandlung kleiner Kinder üben unzählige Mütter und Wärterinnen aus, ohne es zu wissen. Man bedient sich der stets zu verwerfenden negativen Suggestionen, und zwar in einer Form, die unabsehbaren Schaden im Gemüt der Kinder anrichten kann. Wie oft hört man folgende Verbote: „Nicht den Hund anfassen, Kindchen, er beißt!" — „Spiele nicht mit jenen unartigen Kindern!" — „Sei nicht unartig!" und dergl. mehr. Man mache es sich zum Grundsatz, niemals einem Kinde zu sagen, es sei ungezogen, böse, schlecht, häßlich. Die einfachen Worte „Kleinchen wird hübsch artig sein" werden meist Wunder wirken. Vor allem aber flöße man Kindern keine Furchtgefühle ein. Sie sollen und brauchen sich weder vor einem Tier, noch vor dem „schwarzen Mann" zu fürchten. Lehre sie statt dessen, daß alles gut ist; daß ein Hund niemals beißt, wenn man ihn nicht böse macht oder furchtsam davonläuft; daß kein schwarzer Mann existiert usw.

Ein anderer beherzigenswerter Wink lautet: „Mache nicht viele Worte!" Suggeriere so wenig wie möglich, lasse vielmehr ein Kind sich frei entfalten, wie eine Blume im Garten. Seine eigene Individualität wird dann viel eher zur Entwicklung kommen. Vorschriften und Zurechtweisungen sollte man möglichst kurz fassen, und wenn es nötig erscheint, ein Kind lieber etwas strenger aber seltener, als häufig in sanfterer Form strafen. Nichts verdirbt den Charakter so sehr, wie beständiges Schelten und Zuschlagen. Solange es irgend angeht, halte man sich nur an geistige Suggestionen, auf die ein feinfühlendes Kind stets reagieren wird. Zanken sich Kinder untereinander, so versuche man, durch Gedanken-Suggestionen der Liebe und Harmonie Frieden zwischen der kleinen Gesellschaft zu stiften. Das erwünschte Resultat wird sich in der Regel sehr bald einstellen, Eintracht und Freude wieder herrschen. Wo das suggerierende Denken nicht recht helfen will, muß zur mündlichen Beeinflussung gegriffen werden, die ihre Wirkung selten verfehlen wird. Auch Autosuggestionen dürften bei der Kinder-Erziehung nützlich und notwendig sein. Man kann sich gar nicht intensiv genug Liebe, Geduld und Weisheit suggerieren, wenn man aus Kindern tüchtige und gute Menschen machen will.



Gefühls-Gewohnheiten.

Von W. W. Atkinson.

Fast täglich nehmen wir neue Gewohnheiten an, seien es nun solche des Denkens und Fühlens oder des Handelns. Unsere Gefühlsäußerungen sind nämlich ebenso Gewohnheitssache, wie alle Verrichtungen, die jeden Tag auf uns warten. Es ist nun durchaus nicht schwerer, eine gute Gewohnheit anzunehmen, als eine schlechte. Weshalb gewöhnen wir also unsre Natur an etwas Inkorrektes? Wäre es nicht viel besser, wir würden uns bemühen, üble Gewohnheiten auszurotten und möglichst gute an ihre Stelle zu setzen? Viele Menschen behaupten allerdings, wir seien nicht Herr über unser Gefühlsleben, unsre Gemütsbewegungen. Das ist ein großer Irrtum. Man kann seine Gefühle sehr wohl in der Gewalt haben, wenn man nur den entschlossenen Willen dazu hat. Wer sich selbst einmal in dieser Beziehung einem Experiment unterzieht, wird bald herausfinden, daß unsre Gefühlserregungen sozusagen in bestimmten Furchen laufen und daher in neue Kanäle geleitet werden können. Häufig wiederkehrende Gemütserregungen, wie Zorn, Ärger usw., sind also auf jeden Fall Angewöhnung. Gibt man sich nur ehrlich Mühe, dann kann man sie sich auch wieder abgewöhnen. Alle Gefühle und Empfindungen nehmen an Kraft zu, je häufiger sie sich wiederholen. Wenn wir einer unerwünschten Gefühlserregung erst einmal gestattet haben, uns

zu überkommen, so müssen wir doppelt auf der Hut sein, damit wir uns nicht wieder von ihr überrumpeln lassen. Das zweite Mal geraten wir viel leichter in ihre Gewalt, dann aber wird es immer schwerer, sich ihr zu entziehen. Die Gewohnheit übt ihre Macht auf uns aus, und wenn wir ihr nicht mit aller uns zu Gebote stehenden Energie entgegenarbeiten, werden wir bald ihr willenloser Sklave. Die Furche ist hergestellt und wird nach jeder Benutzung tiefer.

Hat jemand dir einen recht fatalen Streich gespielt, und du gestattest der Wut, dich zu übermannen, so wirst du demnächst über viel geringfügigere Ursachen in heftigen Zorn geraten. Bewahrst du jedoch beim ersten Anlaß deine volle Selbstbeherrschung, gelingt es dir, kühl und ruhig zu bleiben, sobald etwas wirklich Unangenehmes an dich herantritt, dann hast du gewonnenes Spiel. Es wird dir in Zukunft möglich sein, unter bedeutend widerwärtigeren Verhältnissen dein seelisches Gleichgewicht zu behaupten. Gleichmut und Selbstbeherrschung sind eben auch Gewohnheitssache; sie prägen sich unserm Charakter desto fester ein, je eifriger wir jede Gelegenheit wahrnehmen, sie zu bekunden.

Überkommt dich einmal der Mißmut, und du läßt dich auch nur kurze Zeit gehen, indem du dich nicht bezwingst, an diesem und jenem herumzutadeln, so dürfte es nicht lange dauern, bis du als gewohnheitsmäßiger Nörgler dir und andern das Leben verbitterst. Nichts wird dir dann mehr recht sein, alles wird verstimmend auf dich wirken. Was du auch anfängst, es wird dir mißlingen, da du von vornherein den Mißerfolg erwartest.

Versuche es dagegen, allem und jedem die beste Seite abzugewinnen, an dem Alltäglichen Vergnügen zu finden, dann wirst du bald zu der Erkenntnis kommen, daß es sehr viel Schönes, Gutes und Erfreuliches in deinem Leben gibt. Freude ist die dominierende Note deines Seins, der Grundton, auf den deine Seele gestimmt ist, und diesem Grundton passen sich von allen Seiten harmonische Akkorde an. Es wird dir zur Gewohnheit, dich über Kleinigkeiten zu freuen, die der Pessimist der Beachtung gar nicht für wert hält.

Ebenso kann man sich daran gewöhnen, stets nur die Schattenseiten des Lebens zu sehen. Ehe es einem zum Bewußtsein kommt, daß man die Wahl hatte zwischen einem sonnenbeglänzten Pfad und einer dunklen Gasse, wandert man in der grauen, eintönigen Dämmerung und murrt darüber, daß sich einem alles so farb- und reizlos darstellt. Auf diese Weise bilden sich Pessimisten heran. Zum Optimisten entwickelt man sich durch das Bestreben, Gutes in allem zu erblicken, bis es einem zur zweiten Natur wird. Du wirst stets sehen, was du gern sehen möchtest, und die Gewohnheit veranlaßt dich bald, nur nach einer bestimmten Art von Dingen Ausschau zu halten. Gewöhnst du dein geistiges Auge daran, nur das Schöne in der Welt, nur das Gute in deinen Mitmenschen zu sehen, dann wird es das Häßliche und Schlechte schließlich gar nicht mehr bemerken.

Dasselbe Vorkommnis wird auf zwei Personen mit entgegengesetzten Gefühlsgewohnheiten in gänzlich verschiedener Weise wirken. Eine pessimistisch und eine optimistisch veranlagte Frau unternehmen in einem Extrazuge einen Ausflug nach einer an Sehenswürdigkeiten reichen Stadt. Der Zug ist bei ihrer Ankunft auf dem Bahnhof schon stark besetzt, und es gelingt keiner der beiden Spätgekommenen, einen Sitzplatz zu erhalten. Sie müssen froh sein, in einem überfüllten Abteil stehen zu dürfen. Die eine ist auch froh, überhaupt noch mitzukommen; die andere aber fühlt sich geradezu persönlich beleidigt, daß die Bahnverwaltung nicht ausgiebiger für Sitzgelegenheiten gesorgt resp. nicht mehr Waggons zur Verfügung gestellt hat. Während die Optimistin sich scherzend und lachend in die wenig bequeme Situation oder vielmehr Position findet, macht die Pessimistin ihrem Ärger ohne Rücksicht auf die Mitreisenden in lautem Schelten Luft. Der ersteren bietet nach einiger Zeit ein sitzender Passagier seinen Platz an; die Scheltende aber muß es sich gefallen lassen, von einem älteren Herrn mit groben Worten zurechtgewiesen zu werden. In beständiger Angst, daß dem mit Menschen vollgepfropften Zuge ein Unglück zustoßen könne, verbringt die Frau mit den schlechten Gefühlsgewohnheiten die Zeit der Fahrt, die ihr ewig lang dünkt. Im Fluge verstreichen die Stunden der andern, die mit ihrer Fröhlichkeit alles ansteckt. In bester Stimmung langt diese am Ziel an und verlebt dort ein paar schöne Tage; sie genießt alles, was die Stadt dem Fremden bietet und kehrt glücklich

und befriedigt heim. Der pessimistischen Reisenden ist von vornherein alles verleidet worden. Mißgelaunt trifft sie am Reiseziel ein, verdirbt mit ihren Klagen den sie etwa erwartenden Freunden die Stimmung und findet das meiste, was man ihr zeigt, langweilig, albern, gar nicht des Sehens wert. Nichts geht ihr nach Wunsch, überall stößt sie auf Unannehmlichkeiten, und halb krank vor Ärger tritt sie zur größten Erleichterung der Leute, die mit der Unzufriedenen umherstreifen mußten, die Heimfahrt an.

Schlechte Gefühls-Gewohnheiten können einem selber das Dasein zur Hölle machen. Prüfen und beobachten wir uns einmal ehrlich. Vielleicht finden wir da manche üble Angewohnheit, aus der uns schon viel Kummer erwachsen ist. Legen wir sie ab und nehmen wir nur solche Gefühls-Gewohnheiten an, die unfehlbar dazu beitragen, uns und unsre Umgebung zu beglücken.

* * *

Weihe alles der Liebe. Verbrenne deine Schiffe hinter dir und streiche aus deinem Vokabular die „Wörter „wenn“ und „aber“. Lasse keine Zweifel aufkommen. Nimm Liebe bei der Hand und führe sie ohne Umständlichkeiten in dein Herz. Gestatte ihr, dich zu durchströmen, wie das Blut deine Adern. Man wird dir bedeuten, es sei nicht der Mühe wert, sich mit der Liebe abzugeben. Doch so viel ist sicher: wenn es sich nicht verlohnt, zu lieben, dann ist nichts auf Erden der Mühe wert. Vielleicht hast du schon oft geglaubt, Liebe zu empfinden. Hast du aber erst die richtige, wahre Liebe kennen gelernt, dann weißt du, daß du vorher nie geliebt hast. Die wahre Liebe ist keine Mahlzeit für zwei Personen, sondern ein Festmahl, das die Vorsehung für die Menschheit insgesamt herrichtete. Gib alles für die Liebe hin. Nicht für die Liebe, die man daheim Patriotismus und im Auslande Verrat nennt. Auch nicht für jene Liebe, deren Gunstbezeigungen die irdische Gesetzgebung zu individuellen Schatzkammern stempelt. Ebensowenig für die Liebe, deren Geheiß Armeen aussendet, um über andere Armeen den Sieg zu erringen. Es ist die Liebe, die das menschliche Prinzip anerkennt. Conservator.

Die Macht des Schweigens.

Durch das goldene Gesetz des Schweigens vermag ein einzelner Mann ein Regiment zu befehligen. Beantworte niemals eine scharfe Zurechtweisung. In einem einzigen Moment, da das Temperament mit einem durchgeht, kann man die mühevolle Arbeit vieler Monate vernichten. Bewahre deine seelische Kraft und schweige zur rechten Zeit; darin liegt das Geheimnis wahrer Macht. Der schwatzhafte Mensch zersplittert seine Energie in nutzlosem Wortschwall; nur im Schweigen erneuern sich die Kräfte. Versuche niemals, durch Redseligkeit Beliebtheit zu erlangen. Geheimnisvolles Schweigen überzeugt die große Menge oft eher als lange Reden. Beteiligst du dich an einem Disput, so berate dich vor jeder Äußerung erst mit deinem inneren Selbst. Vertritt nicht hartnäckig einen besonderen Standpunkt, ehe du nicht fest davon überzeugt sein darfst, daß es der richtige ist.

Alwyn Thurber.

Mesmerismus, Hypnotismus und Suggestion in ihren Beziehungen zueinander.

Von Dr. A. C. Halphide.

Mit diesen Namen, die auf das allmähliche Wachsen des Verständnisses für den Gegenstand hindeuten, bezeichnet man die drei verschiedenen Entwicklungs-Perioden der Suggestions-Heilkunde.

Während seines Studiums an der Wiener Universität begann Anton Friedrich Mesmer sich sehr für die Verwendung des Magneten in der Therapeutik zu interessieren; zugleich natürlich beschäftigte ihn die Theorie von dem universalen magnetischen Fluidum, das von den Himmelskörpern ausgeht und sich als Heilmittel für allerlei menschliche Gebrechen erweist. Das Thema der Dissertation, die er bei seiner Graduierung im Jahre 1776 einreichte, lautete: „Der Einfluß der Planeten auf die Heilung von Krankheiten.“ In dieser Arbeit vertrat Mesmer die Behauptung, daß im menschlichen wie im tierischen Organismus eine magnetische Kraft vorhanden sei, die auf den Einfluß der Planeten ungefähr so reagiere, wie das Weltmeer durch Ebbe und Flut auf die Ein-

wirkung des Mondes. Anfangs benutzte Mesmer bei seinen Heilungs-Experimenten einen Magneten, später aber führte er nur mit den Händen streichende Bewegungen aus. Der von ihm in den Dienst der ärztlichen Wissenschaft gezogene und warm befürwortete tierische Magnetismus wurde länger als ein halbes Jahrhundert überall in der Welt mit „Mesmerismus" bezeichnet.

Da begann ein englischer Chirurg, James Braid, sich eingehend mit mesmerischen Studien zu befassen, und das Resultat seiner Experimente war die Erkenntnis, daß die durch Mesmerismus erzeugte Trance weit eher auf psychischen als auf physischen Ursachen beruhe. Nach seiner Überzeugung war diese Trance ein nervöser oder psychischer Zustand, der mit dem natürlichen Schlaf Ähnlichkeit hatte. Aus diesem Grunde wählte er den griechischen Ausdruck für Schlaf — „hypnos" —, um die neue Bezeichnung für Mesmerismus, der fernerhin „Hypnotismus" hieß, zu prägen.

Weitere 25 Jahre hindurch hieß die geheimnisvolle Kraft abwechselnd Hypnotismus, Mesmerismus, tierischer Magnetismus usw., bis 1866 der französische Arzt und Gelehrte Liebeault ein Werk veröffentlichte, das er mit dem etwas langatmigen Titel ausstattete: „Der Schlaf und die ihm analogen Zustände, speziell betrachtet in der Einwirkung des Psychischen auf das Physische". In seinen Ausführungen betont der Franzose mit besonderem Nachdruck die psychische Natur des Sujets und erklärt, die Suggestion sei ihr Grundelement. Dem Autor dieses Werks gebührt die Ehre, als Begründer der suggestiven Therapeutik genannt zu werden.

Bernheim, der gemeinsam mit Liebeault dessen Klinik leitete, sagt gleichfalls, daß im Hypnotismus die Suggestion alles bedeute, was ebenso in der suggestiven Heilkunde der Fall sei. Man darf also mit voller Berechtigung in Mesmerismus, Hypnotismus und Suggestion fast synonyme Ausdrücke erblicken.

Die Salpetrière-Schule in Paris erkennt nur die tiefsten Stadien der Hypnose an, wie Somnambulismus, Lethargie und Katalepsie. Dort wendet man eben Methoden an, die nur tiefe hypnotische Zustände erzeugen. Charcot und seine Schüler versetzen die Objekte ihrer Experimente durch einen starken Chok, wie durch das plötzliche Anschlagen eines lauten Gong oder durch das jäh aufflammende grelle Licht eines elektrischen Scheinwerfers in den hypnotischen Schlaf. Diese Methode, in Verbindung mit dem Umstande, daß die Objekte meist hochgradig hysterische Patientinnen des Krankenhauses Salpetrière waren, läßt die absonderliche, um nicht zu sagen irrige Schlußfolgerung jener Schule begreiflich erscheinen. Die von Charcot hypnotisierten Frauen verfielen nicht selten in kataleptische Krämpfe. Kein Wunder, daß unter solchen Umständen die Hypnose für einen ungesunden, höchst schädlichen Zustand erklärt wurde.

Die Schule zu Nancy läßt ebenso den leichten wie den tiefen hypnotischen Schlaf gelten. Dort führt man aber hauptsächlich die leichteren Stadien herbei, da man diese für geeigneter zur Heilung von Krankheiten hält. Alle von Liebeault und seinen Schülern angewendeten Methoden waren sanft und in erster Linie darauf berechnet, den Leidenden zu beruhigen. Man wirkte auf die Gefühlsnerven durch leichtes, andauerndes Reiben der Hand oder der Stirn, man sprach mit leiser, monotoner Stimme auf den Kranken ein oder veranlaßte ihn, einen bestimmten Gegenstand anzustarren.

Die Anhänger der Lehre vom tierischen Magnetismus halten an der von Mesmer aufgestellten Behauptung fest, daß im tierischen Körper ein subtiles magnetisches Fluidum existiert, welches durch Streichen mit der Hand von einem Organismus auf einen andern übertragen werden kann. In einem Werk über diesen Gegenstand heißt es: „Eine unwiderlegbare Tatsache ist es, daß wohltätiger, heilsam wirkender Einfluß von einem vollkommen gesunden Menschen auf einen Kranken ausgeht."

Das Vorhandensein einer nennenswerten magnetischen Kraft im menschlichen Körper erscheint jedoch neueren Untersuchungen zufolge außerordentlich zweifelhaft. Natürlich haben auch schon einige Zeitgenossen Mesmers die Wahrheit seiner Theorien in Zweifel gezogen. So erklärte eine von der französischen Akademie 1784 berufene Kommission in ihrem Bericht unter anderm: „Man hat an der Hand beweiskräftiger Experimente dargetan, daß durch Einbildung ohne Magnetismus Konvulsionen hervorgerufen werden konnten, während Magnetismus ohne Einbildungskraft gar kein Ergebnis hatte." Man darf also höchst-

wahrscheinlich alle angeblich durch Magnetismus erzielten Resultate in Wahrheit auf Konto unbewußter Suggestionen setzen.

Frankreichs größter Wunderdoktor.

Es gibt wohl kein Land, das nicht wenigstens einen Heilkünstler aufzuweisen hätte, der, mit wundersamen Kräften ausgestattet, durch bloßes Handauflegen oder aus der Entfernung durch Gebet Tausenden von gläubigen Kranken die Genesung verschafft. So besitzt Frankreich in dem berühmten Zuaven Jacob, dessen seltsame Gabe schon Napoleon III. sehr schätzte, seit vielen Jahrzehnten einen Wunderheiler, der Rußlands berühmtem Kronstadter Priester Johann würdig an die Seite gestellt werden könnte. Zwanzig Jahre lang gehörte der Zuave der französischen Armee als Musiker und Turnlehrer an. Obwohl er nur eine höchst mangelhafte Erziehung genossen hat — er lernte nur gerade lesen und schreiben —, verfaßte er mehrere verdienstvolle Werke über Hygiene und Okkultismus.

Über die Heilmethode dieses Mannes, der Arme wie Reiche mit derselben Artigkeit behandelt, ohne irgendwelche Bezahlung anzunehmen, berichtet das Pariser „Journal de Magnetisme“:

„Die Kranken, oft 40—50 an der Zahl, werden zusammen in einen Saal gebracht und nehmen dort auf Bänken Platz. Sobald der Heilkünstler erscheint, herrscht eine fast andächtige Stille unter den Anwesenden, denen er einen etwa 20 Minuten währenden Vortrag hält. Mit der Überzeugungskraft und Begeisterung eines inspirierten Redners schildert er die schädlichen Folgen der Arzneimittel aus der Apotheke und weist auf die Greuel der Vivisektion hin. Er bemüht sich ferner, den Zuhörenden einen natürlichen Widerwillen gegen alkoholische Getränke und Ausschweifungen aller Art einzuflößen und preist die vorzüglichen Wirkungen der vegetarischen Lebensweise. Dann versinkt der Mann plötzlich in tiefes Sinnen; er scheint ganz in seinem subjektiven Selbst aufzugehen. Nach einiger Zeit beginnt er inbrünstig zu beten. Seine Augen sind aufwärts gerichtet, er atmet tief und langsam, und man gewinnt den Eindruck, als ziehe der Betende aus dem Urquell der Unendlichkeit eine geheimnisvolle Macht an sich heran, die er in seinem Innern konzentriert. Nachdem er sich genügend von jener Wunderkraft durchströmt fühlt — ähnlich wie ein Akkumulator mit neuer Elektrizität geladen wird —, wirft er auf einen nach dem andern der Patienten einen schnellen, aber ungemein durchdringenden Blick und stellt so zwischen sich und jedem einzelnen das her, was man „magnetische Verbindung“ nennen könnte. Fast alle Kranken, die sich bereits unter der Herrschaft seines heilenden Einflusses befinden, verspüren gewisse Effekte, die sich nicht erklären lassen. Einige werden von einem nervösen Chok befallen, andere fühlen Hitze oder Kälte in sich; die meisten jedoch haben die Empfindung, als durchriesele ihren Körper plötzlich ein Fluidum, dessen Bestimmung es ist, den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Etwa vorhandene Schmerzen vermindern sich oder lassen ganz nach. Nun tritt der Zuave zu jedem Patienten, sieht ihn wenige Minuten scharf an und sagt ihm, welcher Art sein Leiden sei, wo die Krankheit ihren Sitz habe usw. Bei einem lokalen Übel legt er die Hand auf die betreffende Körperstelle, streicht einige Male hin und her und bedeutet dem Leidenden, sein Zustand sei gebessert oder vollständig kuriert. Und sehr oft ist der empfindlichste Schmerz wie durch Zauber geschwunden. Selbst Lähmungen vermag der Heilkünstler zu beseitigen. Es gehört keineswegs zu den Seltenheiten, daß ein Gelähmter sich nach leichtem, sanftem Massieren durch den Wunderarzt auf dessen Geheiß erhebt und ohne seine Krücken umhergeht.

Während der Séance verklärt sich das Gesicht des merkwürdigen Mannes in eigentümlicher Weise; seine ganze Erscheinung wirkt anders, als wenn er nicht von seiner Heilkraft Gebrauch macht. Seine Haltung ist aufrechter, sein Gang elastischer. Sogar sein Gedächtnis verschärft sich bis zu einem erstaunlichen Grade. Er erkennt dann Patienten wieder, die vor acht oder zehn Jahren ein einziges Mal bei ihm waren. Während der Dauer seiner spirituellen Erleuchtung soll nach Jacobs unerschütterlicher Überzeugung Krischna, der Hindu-Weise, sich in seiner Person offenbaren. Nachher erinnert sich der Heilkünstler an nichts, was er im Verlauf der Séance gesagt, gesehen oder getan hat. Er ist Spiritualist und schreibt seine wunderbare Macht dem Einfluß der Geisterwelt zu.

Tatsachen auf dem Gebiet des Hellsehens.

Von Sydney Flower.*)

3. Kapitel.

Zu den verschiedenen Phasen des willkürlichen Hellsehens gehört das Lesen in den Karten, das sogenannte „Wahrsagen". Oberflächlich beurteilt müßte diese Art hellseherischer Praxis von jedem vernunftbegabten Menschen für absurd, unmöglich und idiotisch gehalten werden.

Wie lächerlich ist der Gedanke, daß irgend ein altes, unwissendes, in dürftigen Verhältnissen lebendes Weib imstande sein sollte, aus einem Spiel unsauberer, abgegriffener Karten, die gemischt und auf der Tischplatte nach diesem oder jenem Schema gruppiert wurden, uns genau anzugeben, welche besonderen Ereignisse wir in der Vergangenheit erlebten, was wir in der Gegenwart vorhaben und welche Geschehnisse uns in der Zukunft bevorstehen!

Und doch, so seltsam es, vom Gesichtspunkt menschlicher Vernunft aus betrachtet, erscheinen mag, daß ein wissenschaftlicher Forscher „solchen Humbug", wie viele sich aufgeklärt dünkende Leute das Kartenlegen zweifellos bezeichnen werden, ernst nimmt, trete ich hiermit ohne Zögern für die Wahrheit und Zuverlässigkeit dieser Methode, in die Zukunft zu blicken, ein. Meine Behauptung stützt sich nicht etwa nur auf abstrakte Folgerungen, sondern auf die praktischen Beweise einer vieljährigen Erfahrung.

Die Karten sagen in der Tat wahr. Das wird täglich, stündlich, überall unter zivilisierten Erdenbewohnern erprobt und geglaubt. Weshalb sollte man die Tatsache in Abrede stellen. Es sind durchaus nicht immer unwissende, alte, ärmliche Frauen, die ihre Fertigkeit im Kartenschlagen für ein paar Groschen jedem wißbegierigen Besucher zur Verfügung stellen. Hochgebildete Personen beiderlei Geschlechts halten es nicht für unter ihrer Würde, im eigenen wie im Interesse anderer die Kartenblätter zu befragen. Und es sind keineswegs nur Vertreterinnen des schwachen Geschlechts, die sich von Kartenlegern resp. Kartenlegerinnen über das informieren lassen, was sie in allernächster und fernerer Zeit zu erwarten haben. In Amerika dürfen die angeseheneren Kartenpropheten, denen man mindestens einen Dollar für die Sitzung zahlt, ganz getrost ihrer Kundschaft in ebensoviele Herren wie Damen teilen. Die Mehrzahl des männlichen Kontingents rekrutiert sich aus den Kreisen der Börsianer, die sich ihres „Glücks" erst versichern lassen, ehe sie an eine gewagte Spekulation herangehen.

Wer selber jemals aus ehrlicher Wißbegier oder „Scherzes halber" sich wahrsagen ließ, weiß ungefähr, wie beim Kartenlegen verfahren wird. Der oder die Wahrsagende mischt das Päckchen Karten recht gründlich und fordert die das Schicksal befragende Person auf, dreimal abzuheben. Sind durch das Abheben z. B. die Kreuz-Zehn, Karo-Sieben und Kreuz-Neun freigelegt worden, so bedeutet das, man wird binnen kurzem bestimmt eine große Reise antreten.

Es ist nun selbstverständlich, daß in dem Abheben der Kartenblätter eine besonders wichtige und bedeutungsvolle Manipulation zu erblicken ist. Da der Abhebende aber nicht wissen kann, welche Blätter er abheben wird, muß man voraussetzen, daß eine andere Intelligenz seine Hand leitet. Eine weitere Folgerung ergibt, daß es dieser fremden Intelligenz möglich ist, die verdeckten Karten zu erkennen und zu wissen, in welcher Weise sie den Regeln des Kartenwahrsagens entsprechend ausgelegt werden. Im Besitz dieser Kenntnisse dirigiert die geheime Macht, der die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des betreffenden Individuums kein Buch mit sieben Siegeln ist, die Fingermuskeln beim Abheben derart, daß unbedingt jene Karten die untersten (freiliegenden) Blätter der drei Sonderpäckchen bilden, aus denen das zu prophezeien resp. zu sagen ist, was tatsächlich geschah bezw. augenblicklich vor sich geht oder in absehbarer Zeit erfolgen wird.

Ferner muß angenommen werden, daß dieselbe Intelligenz auch das Mischen der Karten beeinflußt, also ebenso auf die Person, die das Verborgene im Leben eines andern Menschen zu offenbaren vermag, ihre Wirkung ausübt.

Kurz und gut, wenn das Hellsehen aus den Karten als unzweifelhafte Wahrheit anerkannt werden kann, müssen

*) Siehe Seite 626—629.

wir an das Vorhandensein einer Macht glauben, die befähigt ist, den Organismus eines Menschen so zu durchströmen, daß seine Hände, vom eigenen Hirn unbeeinflußt, ihr blind gehorchen. Nur auf diese Weise läßt sich das oft staunenswerte Resultat des Kartenlegens erklären. Staunenswert insofern, als das aus den bunten Blättern Prophezeite sich bis auf das kleinste Detail bewahrheitet; ebenso wie das über Vergangenheit und Gegenwart Gesagte den Tatsachen vollkommen entspricht, obwohl von keiner auf natürlichem Wege erlangten Kenntnis der Dinge die Rede sein kann.

Ich selbst habe Tausende von Malen die Richtigkeit solcher Karten-Prophezeiungen erfahren. Mein Glaube daran ist unerschütterlich, wenn ich auch nichts Bestimmtes darüber weiß, welchen Ursachen es zuzuschreiben ist, daß die Karten wahrzusprechen vermögen. Würde ich das wissen, dann wären mir auch die Geheimnisse des Lebens und der Unsterblichkeit nicht verborgen. Die Tatsache, daß wir aus den Karten Aufschluß über unsre Zukunft erlangen können, ist ebensowenig abzuleugnen, wie das Faktum unserer Existenz auf Erden.

Vielen Menschen mag es lästerlich erscheinen, das Kartenlegen mit unserm Lebensgeheimnis auf eine Stufe zu stellen und überhaupt den mysteriösen Vorgängen im Weltall so unentwegt nachzuspüren. Meiner ehrlichen Überzeugung nach gibt es im Universum nichts, was mit unsern menschlichen Angelegenheiten absolut keinen Zusammenhang hätte, und uns als den zu Herren der Schöpfung berufenen Wesen nicht die Berechtigung gäbe, es nach Möglichkeit zu erforschen.

Dieses Erforschen uns unbegreiflicher Vorgänge ist nicht nur unser Recht, es ist unsre Pflicht; wir sollen uns über Dinge aufzuklären suchen, von denen wir bisher vielleicht ganz falsche Anschauungen hatten. Irrtümer aus der Welt zu schaffen, kann nur von guter Wirkung sein. Übrigens dürfte eine eingehende Untersuchung der mannigfachen Phasen des Hellsehens weder materiellen Gewinn noch die Bewunderung und Anerkennung der großen Menge eintragen. Ein solches Vorgehen ist im Gegenteil geeignet, den Forscher zur Zielscheibe des Spottes zu machen, ihn der Lächerlichkeit preiszugeben.

Wer aber bei seinen Forschungen eine Wahrheit entdeckt und sein Wissen bereichert, fühlt sich mehr als genug belohnt. Es gibt kein höheres Ziel, als den überall im Weltall verborgenen Wahrheiten nachzuspüren und sie zu seinen Überzeugungen zu machen. Mit diesem Ideal vor Augen kann man getrost durch das Leben zum Grabe pilgern.

Haltet stets Ausschau nach Tatsachen!

Die Fähigkeit, mit Hilfe eines Spiels Karten in der Zukunft zu lesen, ist eine Tatsache. Stellt die Probe mit ihr an, und ihr werdet euch von ihrer Wahrhaftigkeit überzeugen!



Waschtag.

Von Julia Ward Howe.

Seht nur an die Trockenleine!
Gleicht sie nicht dem Rosenkranz?
Von den Heil'gen keiner — keine
Fehlt da in dem muntern Tanz.

Was der Hausfrau liegt am Herzen
Ließ an ihr ein luftig' Pfand,
Und des Haushalts Hilf' und Schmerzen
Spiegeln sich in jedem Band.

Langsam schreitet durch den Garten
Mutter hin zum Trockenplatz,
Und dort scheint's, als ob zum zarten
Kranz sich reiht ihr höchster Schatz:

Klaras rote Strümpfe kosen
Neben Gerdas weißem Kleid
Mit Klein-Willys neuen Hosen,
Die das Wasser lang' gescheut.

Jenes Tüchlein wurd' erst gestern
Noch auf Julias Aug' gedrückt,
Und im Streit mit seinen Schwestern
Hat die Schürze Fred zerstückt.

Lächelnd meine Blicke streifen
Jede Spur von Elternglück,
Und ich kann es wohl begreifen,
Denke ich daran zurück:

Daß Gebet und Arbeit bringen
Uns des Lebens schönste Kron',
Und daß Liebe wir erringen
Als der Mühe besten Lohn! —

Vorbereitung für das Alter.

Von Ella Wheeler Wilcox.

Fast täglich hört man 35- bis 40jährige Leute den Umstand beklagen, daß es ihnen in der frühen Jugend versagt gewesen sei oder daß sie selber die Gelegenheit nicht wahrgenommen hätten, sich eine bessere Bildung anzueignen. Sie meinen, ihr Leben würde sich glücklicher gestalten, besser und nützlicher geworden sein, wenn ihnen eine wahrhaft gute Erziehung zuteil geworden wäre.

Kaum einer dieser Klagenden kommt selbst zu der Erkenntnis, daß gerade die Mitte des Lebens die Schulzeit ist, während der er das erlernen kann, was ihm im Alter von Nutzen sein wird. Man verpaßt eine viel wichtigere Gelegenheit, indem man Tag für Tag klagt, anstatt jenes wertvolle Wissen in sich aufzunehmen, dem allein man ein erträgliches Alter verdanken würde.

Die erste Jugend ist die Zeit, allerlei Wissenschaften zu studieren; die sogenannte „zweite Jugend", der Lebensabschnitt zwischen dem 30. und 50. Jahr, dagegen die Zeit, Weisheit zu erwerben. Im Alter kann und wird man sich dann an den Früchten des Wissens und der Weisheit erfreuen.

Unter Weisheit verstehe ich die Lebensklugheit, die uns befähigt und veranlaßt, unser Temperament zu zügeln, unsre Neigung zu strenger Kritik zu beherrschen, sympathische und gute Eigenschaften in uns zu kultivieren.

Die meisten beim 35. Lebensjahr angelangten Menschen glauben aber das unbedingte Privileg zu besitzen, sich reizbar, mißgelaunt, kritisch, streng und anspruchsvoll zu zeigen. Weil sie bereits länger leben, als die jungen Leute, weil sie mehr Enttäuschungen und unangenehme Erfahrungen hinter sich haben, halten sie sich für berechtigt, andern Vorschriften zu machen und stets mit einem Tadel bei der Hand zu sein, wenn etwas nicht nach ihrem Wunsch und Willen geht.

Doch gerade weil sie schon mehr erlebt und erfahren haben und sich einbilden, die Welt besser zu verstehen, sollten sie Geduld und Nachsicht üben und wahre, echte Menschenliebe und Sympathie bekunden, wo sich nur eine Gelegenheit dazu bietet.

Je länger wir leben, desto mehr sollten wir danach streben, unsre Launen und Stimmungen in der Gewalt zu haben, unsre Umgebung nicht durch Härte, Rücksichtslosigkeit und fortwährendes Tadeln und Schelten zu quälen; wir sollten die Notwendigkeit einsehen, unsre Lebensanschauungen zu erweitern, strenger gegen uns selbst, toleranter gegen andre zu sein.

Suchen wir nicht beizeiten, uns den wechselnden Gewohnheiten der Welt anzupassen und einige der beständig auftauchenden neuen Ideen anzunehmen, dann werden wir mit den Jahren immer einsamer werden. Mißmutige, ewig nörgelnde alte Leute pflegt man allgemein zu meiden.

Die Welt wird unsertwegen nicht stillstehen; man darf mit 80 Jahren nicht erwarten, daß die Menschen dieselbe Tracht beibehalten, den gleichen Zerstreuungen nachgehen wie zu der Zeit, da man selber 30 Lenze zählte. Auch Gesinnungen und Gedanken verändern sich im Laufe der Zeiten. Wir müssen mit der Welt Schritt halten, wenn wir im Alter nicht ganz verlassen dastehen wollen.

Nach dem 30. Jahr muß jede Stunde wahrgenommen werden, an unsrer Erziehung zu arbeiten, damit wir uns allmählich zu angenehmen alten Leuten entwickeln.

Es sind nahezu 20 Jahre dazu nötig, um sich eine gute wissenschaftliche Bildung anzueignen. Fast eine ebenso lange Spanne Zeit aber braucht man auch zur gründlichen Erlernung der Lebensweisheit. Fangen wir mit 30 Jahren an, uns gewissenhaft darin zu üben, duldsam und geduldig, heiter, vertrauenswürdig, mitleidsvoll und großmütig zu sein, dann können wir eventuell hoffen, so um die fünfzig herum die Weisheitsschule des Lebens absolviert zu haben und befähigt zu sein, jederzeit mit Ehren ein Examen zu bestehen. Getrost können wir so vorbereitet dem Alter entgegengehen und noch drei bis vier Jahrzehnte lang die erworbenen Qualitäten zu unsrer und andrer Freude und Nutzen zu verwerten.

Fange sofort damit an, dich in Selbstbeherrschung, Willenskraft, Ausdauer und Zuversicht zu üben, dann wird es dir nicht schwer fallen, in der Lebensweisheit Fortschritte zu machen. Sei nachsichtig den Schwächen deiner Angehörigen gegenüber, halte mit deinem Urteil über das Verhalten deiner Nebenmenschen zurück. Versuche die Ursachen zu ergründen, die manchen veranlaßt haben mögen, vom rechten Pfade abzuweichen; gar mancher mag im wahrsten Sinne des Wortes in die Irre

getrieben worden sein. Bemühe dich, in jedem Menschen, mit dem du in Berührung kommst, gute Eigenschaften zu entdecken. Sympathisiere mit der ganzen Welt, und du kannst sicher sein, daß man auch für dich stets Sympathie haben wird. Interessiere dich für jegliche Art Fortschritt, und nimm vor allem an der Jugend reges Interesse. Trachte danach, mit jeder neuen Generation Fühlung zu bekommen, dann wirst du, innerlich wenigstens, selbst sehr lange jung bleiben.

Es liegt in der Macht jedes Mannes, jeder Frau, sich so zu erziehen, daß man von ihnen im Alter mit ehrlicher Überzeugung sagen kann, sie seien „reizend". Zeit darf aber nicht mehr verloren werden, wenn die Mittagslinie des Lebens bereits passiert ist.

Briefkasten.

F. C. — Regelmäßige Atmungs-Übungen werden auf jeden Fall von größtem Wert für Sie sein, wenn Sie die Vorschriften gewissenhaft befolgen. Wir empfangen unzählige Briefe von Leuten, denen diese Übungen geradezu das Leben gerettet haben. Als physisches Wrack begannen sie mit den Tiefatmungen, und ehe ein Jahr verging, fühlten sie sich wieder gesund und voller Lebensmut. Neunundneunzig von hundert Menschen essen zwei- bis dreimal soviel, als notwendig ist, um das Leben in seiner höchsten Vollkommenheit zu erhalten. Daher geht es durchschnittlich zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr mit der vollen Kraft des Mannes wie des Weibes zu Ende, und man fängt an, sich das nahe Bevorstehen des Todes zu suggerieren.

* * *

N. Z. — Sie können der Nachwirkung einst begangener Irrtümer nicht entgehen, denn die Naturgesetze sind unerbittlich. Was man heute sät, wird man morgen ernten. Ihre Gegenwart ist die Ernte Ihrer Vergangenheit; in der Zukunft werden Sie den Ertrag der Saat einheimsen, die Sie jetzt ausstreuen. Beginnen Sie sofort mit der Aussaat guten Samens, damit Ihre Zukunft Glück für Sie in Bereitschaft haben kann.

* * *

C. A. — Die Ursache des Stotterns ist viel häufiger psychischer als physischer Natur und kann durch eine energische Behandlung mit Hilfe von Autosuggestionen behoben werden. Das aufmerksame Studieren eines erprobten Werkes über die Kraft des Willens wird Stotternden von größtem Nutzen sein.

* * *

C. M. P. — Wir können Ihnen nicht helfen, wenn Sie nicht den ehrlichen Wunsch haben, sich selbst zu helfen. Vor allem müssen Sie danach trachten, die Kunst des wahren Ausruhens zu erlernen. Ehe Sie sich diese nicht zu eigen gemacht haben, kann Ihnen niemand raten oder helfen. Lesen Sie „Erfahrungen im Selbstheilen" von Mrs. E. Towne.

* * *

E. Y. — Es ist durchaus irrig, geistig schwache Individuen für die hypnotische Trance am besten geeignet zu halten. Im Gegenteil: je stärker die Intelligenz eines Sujets ist, desto bessere Resultate wird man mit ihm in der Hypnose erzielen.

* * *

I. H. — An dem schlechten Verhältnis, das zwischen Ihnen und Ihrem Gatten herrscht, sind Sie selber gewiß am meisten schuld. Versetzen Sie sich einmal mit Hilfe Ihrer Einbildungskraft an seine Stelle, und urteilen Sie dann über sein Verhalten.



Verantwortlicher Redakteur: H. J. Mac Donald, Berlin W. 8, Leipzigerstr. 101/102.
Druck: Naucksche Buchdruckerei, Berlin S. 14.